

UNIVERSITATEA ECOLOGICĂ DIN BUCUREȘTI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

GIMNASTICA RITMICĂ
teorie și practică

2015

CUPRINS

Capitolul I- Introducere

- 1.1. Istoricul apariției și dezvoltării gimnasticii pe plan mondial și național
- 1.2. Importanța predării gimnasticii în școală
- 1.3. Formele de practicare a gimnasticii în școală
 - 1.3.1. Lecția de educație fizică
- 1.4. Conținutul programei curriculare în ciclul gimnazial
- 2.8. Gimnastica ritmică
 - 2.8.1. Conținutul gimnasticii ritmice
 - 2.8.2. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru gimnastica ritmică
 - 2.8.3. Proiectarea unității de învățare în gimnastica ritmică
- 2.9. Gimnastica aerobică și dans
- 2.10. Planificarea unei activități de curs opțional
 - 2.10.1 Modalități atragerea și motivarea a copiilor pentru practicarea gimnasticii în școală
 - 2.10.2. Planificarea unui curs opțional

Capitolul III- Aspecte metodice privind predarea gimnasticii în școală.

Tehnici de evaluare.

- 3.1. Predarea gimnasticii în școală
 - 3.1.1. Principiile didactice în predarea gimnasticii în școală: accesibilității, individualizării și complexității
 - 3.1.2. Cerințe de bază în organizarea unei lecții cu teme din gimnastică
- 3.2. Tehnici de evaluare la gimnastica artistică
- 3.3. Plan model proiect didactic

Bibliografie

CAPITOLUL 1 INTRODUCERE

1.1. Istoricul apariției și dezvoltării gimnasticii pe plan mondial și național

- ☒ Gimnastica = gymnos, mult timp confundat cu ed.fizică
- ☒ Izvoarele documentare care atestă începutul gimnasticii se găsesc în China antică , așa zise „cărți sfinte”. Mișcările ce apar sunt cele de respirație executate în diferite poziții: stând, așezat, culcat pe spate, culcat înaintea, pentru vindecarea unor boli.
- ☒ Acesta s-au constituit în sisteme de gimnastica : primul cel al lui Kong-Fu-2600 î.H cu așa zisele ex de „prosperitate” care cuprindeau mișcări de brațe, trunchi și picioare, executate pe muzică și care antrenaau marile grupe musculare . Scopul lor era de a asigura o ținută corporală frumoasă și corectă(kalos kai agatos = frumos și bun)
- ☒ Un rol în dezvoltarea organismului la avut sistemul YOGA din India prin tehnicile de activare a respirației circulației , a musculaturii și a celor de relaxare.
- ☒ În Egipt exercițiile fizice acordă atenție mare pozițiilor inițiale și mișcărilor de mobilitate: podul , morișca, răsturnare în doi etc → 4000de ani
- ☒ În Grecia antică se întâlnesc exerciții, în special cele cu scop medical, iar în Roma apar și cele pregătitoare pentru război -Galenius susținea că gimastica face parte din igienă și implicit medicină. Se practicau exerciții la scara de lemn, la calul de lemn, acrobații, dans etc.
- ☒ În feudalism, gimnastica făcea parte din educația cavalerilor fiind una din cele 7 arte. Aici mai apar cățărările, săriturile peste capră (picturi –sec XVI).
- Apare lucrarea „ARS GIMNASTICA- a lui Hieronimus Mercurialis prima culegere de exerciții fizice și „*Trei dialoguri despre exersarea săriturilor și voltijelor în aer*”a lui Arcangelo Tuccara
- ☒ În epoca modernă figuri reprezentative sunt J.J.Rousseau și Pestalozzi care pun la loc de frunte educația fizică în educarea copiilor și tinerilor , elaborând un sistem de exerciții de gimnastică pornind de la structura aparatului locomotor, vârsta și jocul

copiiilor, gimnastica fiind una articulară cu mișcări simple de cap, trunchi, brațe, picioare,

Franța găsim sistemul creat de AMOROS – care cuprinde :

- gim civilă –elementară cu ex de forță, îndemânare, echilibru, sărituri
- gim aplicativ-civilă – la aparate acrobatice, trapez
- gim militară – ex la portic
- gim medicală- igienică
- gim medicală – terapeutică

Germania -1795 J.C.GUTS MUTS creează sistemul care are în conținut : cățărățile , atârările, săriturile, la stâlpii oblici, barele, calul de lemn, porticul și paralelele

LUDWING JAHN – creatorul sistemului gimnasticii germane abordează pe lângă exercițiile fizice și noțiuni de *terminologie*.

Suedia – LING este creatorul sistemului de gimnastica :

- pedagogică
- militară
- medicală și ortopedică
- estetică

Conținutul acestuia sunt ex fizice analitice, iar lecția se desfășoară după o anumită schemă. Este inventatorul scării fixe, al cadrului și a băncii de gimnastică

În România – primele mărturii le găsim printre vestigiile de la Histria, Tomis, Callatis, Turnu Severin.

Cea mai reprezentativă figură centrală a gimnasticii este Gheorghe Moceanu – care a dezvoltat gimnastica în țară.

În antichitate scopul practicării exercițiilor îl constituia : vindecarea bolilor, prosperitate, ținută frumoasă. Ca forme de practicare se întâlnea cea medicală, yoga.

Conținutul îl reprezentau exercițiile executate din diferite poziții: stând, așezat, culcat, mișcări de acrobatică pod , morișca, mișcări segmentare

În evul mediu : preg fizică, pregătirea militară. Ca forme cea civilă și militară cu exerciții efectuate la calul de lemn, gimnastica acrobatică, cățărări, sărituri peste capră.

În epoca Modernă - exercițiile practicate urmăreau perfecționarea corpului omenesc.

Formele de practicare erau cele civilă, militară, medicală (igienică, terapeutică,fortifiantă, ortosomatică) – pedagogică, estetică.Conținutul îl constituiau exercițiile de forță,îndemânare , echilibru cu sărituri, exerciții la aparate acrobatice.

1.2. Importanța predării gimnasticii în școală

Determinată de diferitele ei ramificări „Gimnastica” este o disciplină complexă, valoroasă, o disciplină de bază a educației fizice, care prin diversele și multiplele categorii de exerciții fizice folosite contribuie la formarea multilaterală a personalității, cu influențe remarcabile asupra dezvoltării organismului uman, dar și cu o largă aplicabilitate în celelalte ramuri sportive și în activitatea practică de zi cu zi.

Gimnastica este supusă permanent unui proces de înoire, perfecționare, manifestându-se sub cele mai diverse forme de activitate. Prin conținutul, normele și tezele generale de instruire imprimă un conținut practico-aplicativ de învățământ și curriculum școlar specific.

Gimnastica în școala o regăsim în toate ciclurile de învățământ, având un rol foarte important pentru dezvoltarea fizică corectă și armonioasă a organismului în creștere, stimularea și ameliorarea tuturor funcțiilor organismului, întărirea sănătății, asigurarea unui suport fizic de bază necesar practicării gimnasticii de performanță și inițierii în alte sporturi.

Sarcinile gimnasticii în școală:

- disciplinarea și organizarea colectivului;
- captarea atenției și crearea unei bune dispoziții;
- omogenizarea colectivului în privința modului în care se mișcă și răspund la comenzi, într-un ritm vioi și unitar;
- formarea unei ținute corecte;
- adaptarea treptată a organismului la efort (încălzire generală).

Pe lângă aceste exerciții aplicate corect și eficient – au ca *finalitate* și: dezvoltarea memoriei, a siguranței în execuție, a coordonării și a sincronizării, a educării trăsăturilor de caracter – curaj, voință, consecvență, disciplină, responsabilitate, formării unei educații civice, ecologice, pentru sănătate, etc.

Datorita importanței și rolului ei, disciplina gimnastica are o pondere mare în lecția de educație fizică în programa curriculară în toate ciclurile de învățământ. Disponând de un conținut bogat și variat de mijloace și forme de organizare, gimnastica se poate practica în diferite condiții de desfășurare diferite și bază materială (aer liber, sală de sport, spații impovizate, săli de fitness etc.).

Prin conținutul specific și complexitatea ei, gimnastica oferă posibilitatea de a acționa eficient și selectiv asupra diferitelor grupe musculare și articulații, având un scop bine determinat.

Spre deosebire de alte sporturi, unde performanțele sunt măsurabile (în timp și spațiu), la gimnastică mișcările sunt specifice prin formă, ritm, tempou, amplitudine, corectitudine, expresivitate etc.

Caracterul natural al mișcărilor din gimnastică influențează nivelul dezvoltării calităților motrice și psihomotrice, cu accent pe forță, capacitatea coordinativă cu toate componentele ei, mobilitate articulară și suplete musculară precum și a calităților moral-volitivite.

1.3. Forme de practicarea a gimnasticii în școală

Practicarea exercițiilor de gimnastică în școală se realizează prin mai multe forme din curriculum la dicizai scolii: *optionale* și *activități extrașcolare* (cercuri, ansambluri) sportive.

- lecția de educație fizică cu teme din gimnastică – forma de bază;
- gimnastica de înviorare (de dimineață);
- gimnastica în timpul pauzelor organizatorice;
- minutul de gimnastică în timpul orelor de curs;

- gimnastica individuală executată acasă, în timpul liber după indicațiile profesorului;
- antrenamentele de gimnastică în cadrul cercurilor sportive (ore de activități sportive).
- activitățile optionale organizate pe grupe din aceeași clasă sau pe nivel de clasă cu titluri sugestive: „*gratie și armonie*”, „*mica gimnastă*”, „*pentru tine (aerobic)*”, „*acrogym*” etc.
- extracurricular: cerc de gimnastică artistică, cerc de gimnastică aerobică sau ritmică și dans (modern, societate, sportiv , popular) euritmie, majorete etc.

1.3.1. *Lecția de educație fizică*

În sistemul de educație fizică, lecția reprezintă forma de bază a organizării procesului instructiv-educativ. Ea reprezintă următoarele *caracteristici*:

- se lucrează cu toți elevii clasei, având un colectiv relativ omogen;
- este condusă de către profesor de educație fizică;
- are o durată stabilă de 50 minute și se desfășoară de 1/2 ori pe săptămână;
- se desfășoară atât în sala de sport, cât și în aer liber;
- conținutul lecției este stabilit în funcție de obiectivele de referință și operaționale, de activitățile de învățare cuprinse în programa școlară;
- este unitatea structurală de bază a procesului de învățământ.

În alcătuirea lecției de educație fizică cu teme din gimnastică se va ține seama de vârsta, sexul și gradul de pregătire fizică a colectivului (clasei).

În aplicarea exercițiilor de gimnastică în lecția de educație fizică se va ține cont de următoarele *cerințe*:

- selecționarea exercițiilor,
- alternarea grupelor musculare,
- repetarea și variația exercițiilor,
- localizarea și gradarea efortului;
- pregătirea multilaterală și execuția corectă a mișcărilor.

1.4. Conținutul programei curriculare în ciclul gimnazial

În prezent programa școlară pentru gimnaziu scoate în evidență rolul și importanța gimnasticii în desfășurarea activităților sportive, cu precădere în lecția de educație fizică.

Gimnasticii îi revine sarcina de a rezolva obiectivele curriculare ale disciplinei educația fizică și sport, prin formele ei de practicare. Mijloacele specifice sunt prezente aproape în toate momentele lecției. Pentru vizualizarea mai clară a conținuturilor de învățare, în lucrare prezentăm fiecare componentă a programei specific gimnasticii în ciclul gimnazial pe orizontală, evidențiind conținutul modelului de învățare.

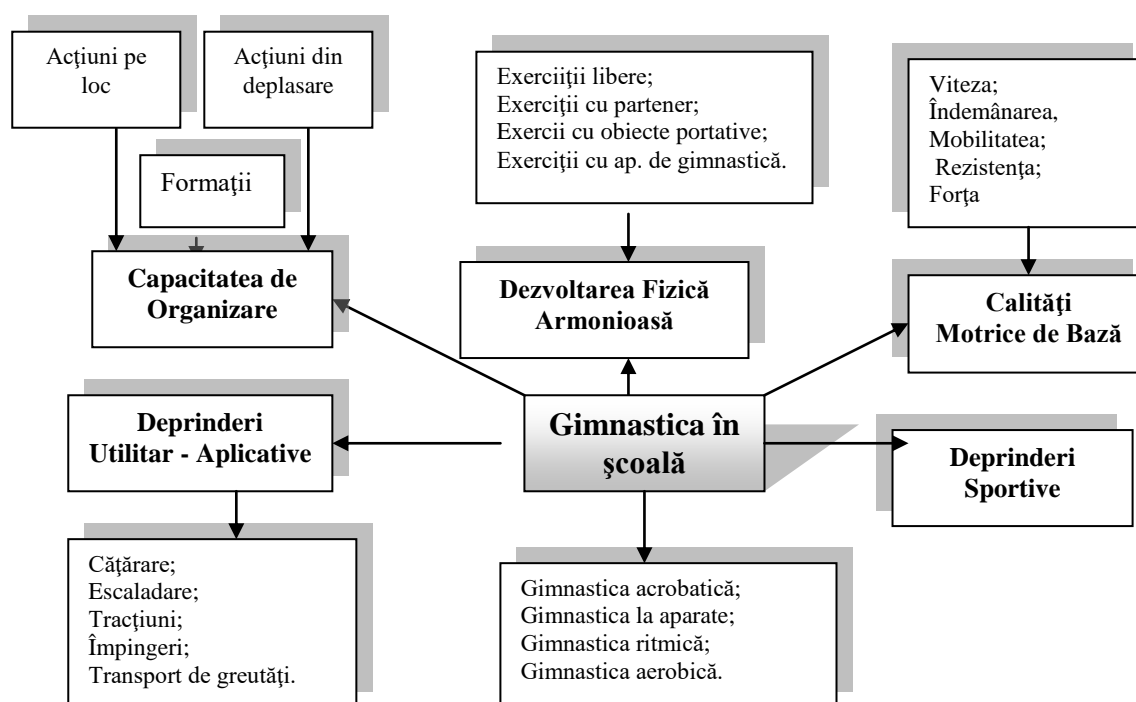


Fig.1.1. Conținutul predării gimnasticii în școală

Tabel nr.1.1. Conținutul programei curriculare în ciclul gimnazial

CAPACITATEA DE ORGANIZARE			
Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<ul style="list-style-type: none"> - Formații de adunare, în linie pe unul și două rânduri; - Acțiunile de pe loc: comenzile de „drepti” și „pe loc repaus”; - Alinierea în linie și în coloană; - Întoarceri de pe loc; - *Pornirea și oprirea din mers; - Formarea și strângerea coloanei de gimnastică. <p><i>*Treceri dintr-o formație în alta.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Formație de adunare în linie pe două rânduri; - întoarceri pe loc; - Opriri din mers; - Trecere din mers în alergare și invers 	<ul style="list-style-type: none"> - Formații de adunare, rupere de rânduri și regrupări în diferite formații; - Deplasări în diferite formații urmate de opriri, porniri, ocoliri, șerpui. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formații de adunare, de lucru și de deplasare; - Treceri dintr-o formație în alta.

CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ			
Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție <i>*la stimul vizuali;</i> - la stimuli auditivi; • viteza de execuție: - în acțiuni motrice singulare; <i>*în acțiuni motrice cu obiecte portative.</i> • viteza de deplasare: - pe direcții rectilinie; <i>*cu schimb.de direcție.</i> <p>2. Îndemânarea (cap. coordinativă):</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentară față de corp; <i>*manevrarea de</i> 	<p>1. Viteza - idem cl V-a</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție <i>*la stimuli tactili.</i> • viteza de execuție: <i>*în relație cu parteneri și adversari.</i> • viteza de deplasare: - cu ocoliri de obiecte. <i>*cu manevrarea unor obiecte.</i> <p>2. Îndemânarea (capacit. coordinativă):</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp; - coordonarea acțiunilor cu obiecte și la aparate; <i>*coordonarea acțiunilor cu partener și adversar.</i> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța dinamică segm.; 	<p>1. Viteza - idem cl. VI-a</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție • viteza de execuție: <i>*în relație cu parteneri și adversari.</i> • viteza de deplasare: - cu schimbări de direcție; <i>*cu manevrarea unor obiecte.</i> <p>2. Îndemânarea (capacitatea coordinativă):</p> <ul style="list-style-type: none"> - coordonarea segmentelor față de corp; <i>*coordonarea acțiunilor față de obiect, aparat, partener, adversar.</i> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța explozivă. <i>*forța în regim de</i> 	<p>1. Viteza</p> <ul style="list-style-type: none"> • viteza de reacție și execuție în acțiuni motrice complexe; • viteza de deplasare pe diatanțe progresive și în condiții variate; <i>*viteza de reacție, execuție și deplas. în regim de îndemân.;</i> <i>*viteza de depl. în regim de rezis</i> <p>2. Îndemânarea (cap.coord.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - orient.corp. în spațiu și coord. mișcării segmenatelor; -îndemânare specifică probelor și ramurilor de sport predat; <i>*îndemân în regim de viteză.</i> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța dinamică

<p>obiecte.</p> <p>3. Forța</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța dinamică segmentară; <i>*forța segmentară în regim de rezistență.</i> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe; <i>*rezistența musculară locală.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - forța segmentară în regim de rezistență: <i>*forța explozivă.</i> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența musc. locală; <i>*rezistență cardio-respiratorie la eforturi variabile.</i> 	<p><i>rezis- tență.</i></p> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe; <i>*rezistența musculară locală;</i> <i>*rezistență în regim de forță.</i> 	<p>segmentară;</p> <ul style="list-style-type: none"> - forța explozivă; - forța segm. în regim de rezist.; <i>*forța specifică probelor și ramurilor de sport predate.</i> <p>4. Rezistența</p> <ul style="list-style-type: none"> - rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe și mixte; - rezistența musculară locală; <i>*rezistență specifică probelor și ramurilor de sport predate.</i>
--	---	--	---

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p>1. Cățărare:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la scara fixă; - <i>*pe banca de gimnastică înclinată.</i> <p>2. Escaladare</p> <ul style="list-style-type: none"> - prin apucare și pășire pe aparat; <i>*prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului;</i> <p>3. Tracțiuni</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe banca de gimnastică; - <i>*pe perechi, la baston.</i> <p>4. Împingeri</p> <ul style="list-style-type: none"> - din culcat dorsal pe banca de gimnastică; - <i>*pe perechi, din șezând spate în spate.</i> <p>5. Transportul de obiecte</p> <ul style="list-style-type: none"> - individual; - <i>*pe perechi.</i> 	<p>1. Escaladare</p> <ul style="list-style-type: none"> - prin apucare și încălecare obstacolului; - <i>*prin apucare și rulare pe piept și abdomen.</i> <p>2. Tracțiuni</p> <ul style="list-style-type: none"> - pe banca de gimnastică orizontală și înclinată; - în grup la frânghie. <p>3. Împingeri</p> <ul style="list-style-type: none"> - din stând pe perechi, față în față și spate-față. <p>4. Transport de obiecte, aparate și partener</p> <ul style="list-style-type: none"> - individual; - pe perechie; - <i>*în grup.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cățărare pe banca înclinată; - Cățărare la scara fixă; <i>*Cățărare la frânghie / prăjină în trei timpi;</i> - Escaladare prin încălecare și prin rulare; - Transport de greutate, individual, pe perechi și în grup; - Tracțiuni și împingeri individuale, pe perechi și în grup; - Parcursuri utilitar-aplicative. 	<ul style="list-style-type: none"> - Acțiuni combinate de cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, transport de obiecte; - Parcursuri utilitare aplicative; - Întreceri.

DEPRINDERI SPORTIVE			
Clasa a V-a	Clasa a VI-a	Clasa a VII-a	Clasa a VIII-a
<p>3. Gimnastica ritmică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elemente de echilibru: <ul style="list-style-type: none"> - stând pe vârfuri; - stând pe un picior, cu celălalt îndoit înaintea; - stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque); • Întoarceri cu pași succesivi și arcuiți. • Val de corp înainte. • Săritură închisă-deschisă. • Pași de dans clasic modern. 	<p>3. Gimnastica ritmică</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elemente de echilibru: <ul style="list-style-type: none"> - stând pe vârfuri; - stând pe un picior, cu celălalt îndoit înaintea; - stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque); • Întoarceri cu pași succesivi și arcuiți. • Val de corp înainte și lateral. • Săritură închisă-deschisă. • Pași de dans clasic, sportiv și modern. • Piruete pe un picior, cu celălalt întoait înaintea și sprijinit (passé). *Săritură pas. 	<p>3. Gimnastica ritmică</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balans de brațe, de trunchi și combinat, în arc, cerc și opt; - Val de corp înainte și lateral; - Stând pe vârfuri cu trunchiul în diferite poziții; - Întoarcere cu învăluire și balansarea unui picior înainte (fouetté); - Pirueta passé; - Pirueta arabesque; - Săritura pas; - Pași specifici; - Pași de dans clasic și modern. - 	<p>3. Gimnastica ritmică</p> <ul style="list-style-type: none"> - Înlănțuiri de 2-3 elemente însușite în clasele anterioare; - Elemente cu obiecte portative; - Exercițiu liber ales; - *<i>Ansamblu.</i>

CAPITOLUL 2

TEHNICI DE REALIZARE A UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE

Unitățile de învățare ca instrument al demersului didactic reprezintă conținuturi preluate din programa școlară de la nivelul claselor V-VIII care urmăresc atingerea obiectivelor cadru și de referință ale curriculumului.

2.8. Gimnastica ritmică

Gimnastica ritmică constituie una dintre cele mai importante mijloace ale educației fizice feminine, a căror exerciții alcătuite în strânsă concordanță cu muzica și dansul, reprezintă forma de mișcare cea mai accesibilă încă din primele clase.

Elementele din gimnastica ritmică prezente în programa școlară, constituie o necesitate pentru realizarea la un nivel superior a obiectivelor cadru și de referință ale disciplinei educația fizică, obiective reale, îndrăznețe la nivelul fiecărei clase.

Fiind o activitate cu caracter specific feminin, gimnastica ritmică cuprinde o diversitate mare de exerciții, complexe din toate grupele de mișcări ale corpului: *balansuri, arcuiri, val, echilibru, întoarceri piruete, sărituri, precum și exerciții speciale cu obiecte portative*, toate alcătuite și realizate în strânsă legătură cu muzica, într-o manieră aparte: *continuitate în execuție, armonie, ritmicitate, dinamism, expresivitate, eleganță*.

Ca o cerință obligatorie pentru abordarea inițierii elevilor în gimnastica ritmică, o constituie însușirea și realizarea încă de la început *a bazelor generale ale mișcării estetice*:

- ținuta și execuție corectă;
- dezvoltarea armonioasă specific feminină cu accent pe mobilitate la nivelul tuturor articulațiilor, elasticitate musculară și o fină coordonare neuromusculară;
- ritmicitate și muzicalitate;
- alcătuirea și alegerea unor structuri complexe libere sau cu obiecte portative care să cuprindă pași, alergare, sărituri, poziții de echilibru, întoarceri, piruete.

Pentru abordarea conținutului din gimnastica ritmică se impune asigurarea unei minime baze materiale: *o sală, magnetofon, obiecte portative* (mingi, cercuri, corzi, panglici).

Prin conținutul său gimnastica ritmică trebuie să rezolve o serie *obiective* (mai speciale) care decurg din obiectivele mari ale obiectului educației fizică, și anume:

- fortificarea și menținerea sănătății prin formarea unei ținute corecte, armonioase a organismului;
- formarea și perfecționarea deprinderilor motrice de bază;
- asigurarea dezvoltării calităților motrice de bază, viteză, rezistență, forță, îndemânare - precizie, siguranță, mobilitate și suplețe; capacitate de coordonare motrică;
- practică, sub forma concursurilor sau programelor artistice - contribuie nemijlocit la dezvoltarea calităților motrice moral-volitiv: voință, stăpânire de sine, perseverență, spirit de echipă.
- educarea estetică și artistico-motrică a elevilor: capacitatea de a transmite prin intermediul mișcării a unor stări emoționale, de înțelegere a frumuseții și expresivității mișcării, contribuții la formarea unei culturi muzicale.

2.8.1. *Conținutul gimnasticii ritmice* se concretizează în:

- exerciții de front și formații;
- exerciții pentru dezvoltarea fizică generală;
- exerciții libere;
- variante de mers și alergare;
- pași de dans;
- exerciții de sprijin la bara de perete;
- exerciții de balans și arcuire,
- exerciții de val
- exerciții de echilibru;

- întoarceri;
- piruete;
- sărituri artistice;
- exerciții cu obiecte portative;
- exerciții pentru dezvoltarea unor calități motrice specifice gimnasticii ritmice.

Mijloace pregătitoare:

1. Exercițiile de front și formații, sunt formele inițiale împrumutate din gimnastica de bază:

- se folosesc în partea pregătitoare a lecției pentru organizarea colectivului, precum și pe parcursul ei, mai ales în exercițiile de ansamblu pentru a realiza deplasări în diferite formații. Pentru compoziția de ansamblu se folosesc atât în desfășurarea exercițiilor, cât și la finalul acestuia (cocor, șah, diagonale, linie, șir, 2,3, 4 intersectări etc.).

- se folosesc exerciții de educare a ritmului combinate cu bătăi din palme, din picioare etc. (exemplu : o bătaie din palme și 2 din picioare; 2 bătăi în palme și două din picioare; aceleași bătăi cu întoarcere 90° stânga sau dreapta pe timpul patru; aceleași urmată cu efectuarea a doi sau patru pași înainte sau înapoi).

2. Exercițiile de dezvoltarea fizică generală, aceste exerciții se adresează marilor grupe musculare, cât și articulațiilor solicitate în executarea elementelor din gimnastica ritmică.


Aici putem avea:

- ✓ Exerciții pentru formarea ținutei corecte:
 - mișcări de brațe pentru degajarea gâtului,
 - mișcări ale capului pentru formarea poziției corecte a acestuia;
 - mișcări ale trunchiului pentru formarea spatelui drept;
 - mișcări ale picioarelor pentru întinderea genunchilor și pășirea corectă.
- ✓ *Exerciții de gimnastică facială*- presupune o realizare a unui control asupra mimicii feței, asupra expresivității speciale, fără a suprasolicita mușchii feței intens și inutil.

✓ *Variante de mers și alergare* cu o tehnică deosebită alta decât mersul obișnuit, ritm și caracter de execuție diferit.

Atît mersul cît și alergarea se pot combina cu diferite mișcări de brațe, trunchi sau cap (balansări și rotări ale brațelor, val de brațe, îndoiri ale trunchiului lateral, înainte, înapoi, rotări de trunchi).

Variante speciale de mers și alergare întîlnite în gimnastica ritmică:

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică
<i>Pasul ușor:</i>	din stînd pe vîrfuri cu brațele susținute lateral, deplasare înainte sau înapoi, pe vîrfuri cu o ușoară îndoire a genunchilor, fără rularea tălpii și fără oscilații pe verticală pentru a obține o deplasare lină de plutire.	
<i>Alergarea cu pași ușori</i>	presupune o deplasare cu ușoară alergare, cu pieptul avîntat spre înainte, cu brațele în poziție oblic spre înapoi, pași ce se vor realiza în concordanță cu tempoul muzical.	
<i>Pasul arcuit</i>	din stînd pe vîrfuri cu brațele susținute lateral, se face un pas înainte pe vîrf, urmat de rulare pe sol, cu o ușoară îndoire a genunchilor (trecînd greutatea pe el), celălalt picior este ușor ridicat cu vîrfurile întins în jos și genunchiul îndoit alăturat celuiilalt picior. Urmează ridicare pe vîrfuri și întinderea genunchilor, trecerea piciorului din spate spre înainte, cu vîrfurile întins spre o pășire cu arcuire.	
<i>Alergarea arcuită</i>	din stînd pe vîrfuri cu brațele susținute lateral se face o săltare ușoară de pe un picior pe celălalt, în timpul desprinderii piciorul de impuls este întins cu vîrfurile în jos celălalt ușor îndoit; la fiecare aterizare odată cu așezarea călcăiului pe sol se îndoie genunchiul, celălalt picior se ridică ușor cu vîrfurile întins în jos și genunchiul îndoit.	
<i>Pasul ascuțit</i>	are un aspect de continuă forfecare a picioarelor, executîndu-se prin trecerea simultană a greutății pe piciorul care pășește și oscilarea spre înainte a celuiilalt picior, fără desprindere, prin alunecare, care se termină cu sprijinirea vîrfurilor pe sol,	

	cu genunchii întinși sau îndoiți (fig.2.2.a)	fig.2.2
<i>Alergarea ascuțită</i>	se face cu o săltare ușoară de pe un picior pe celălalt în faza de zbor picioarele se ridică întinse înainte urmate de o aterizare pe toată talpa cu genunchii ușor îndoiți.	
<i>Pasul înalt</i>	se face prin executarea unui pas înainte cu genunchiul îndoit, rularea tălpii pe sol și oprirea pe vârful aceluiași picior, celălalt se balansează liber spre înainte și se oprește îndoit la un unghi otuz (la nivelul pieptului) în poziție <i>attitude</i> , brațele în poziție oblic înainte și înapoi opus piciorului ridicat (fig.2.2.c).	
<i>Alergarea înaltă</i>	– se execută o săltare mare de pe un picior pe celălalt și ridicarea piciorului înainte îndoit la unghi otuz, urmat de aterizare pe toată talpa cu genunchiul ușor îndoit.	
<i>Pasul fandat</i>	– se caracterizează prin realizarea unui pas lung înainte cu genunchiul îndoit, piciorul care rămâne înapoi are genunchiul întins și vârful sprijinit pe sol, trunchiul se află într-o ușoară extensie, brațele realizează mișcări înainte și înapoi, opus piciorului care fandează (fig.2.2.d).	
<i>Alergarea fandată</i>	– este o succesiune de săltări lungi de pe un picior pe celălalt, cu aterizare în fandare înainte, piciorul liber întins și ridicat de pe sol la 45*, brațele balansează alternativ pe lângă corp unul înainte celălalt înapoi.	
<i>Pasul săltat</i>	se execută din stând pe un picior, celălalt întins înainte pe vârf, mâinile pe șold sau lateral, se face un pas mic înainte urmat de ușoară saltare pe el concomitent cu trecerea spre înainte a piciorului din spate, ridicat la 45*, cu genunchiul ușor îndoit, vârful întins și răsucit în afară. Are un caracter jucăuș.	

Notă: După ce au fost însușiți pașii se va trece la realizarea unor combinații și legări, în ideea eliminării monotoniei, exemplu: *4t pas înalt, 4t pas fandat; 4t pas ușor, urmat de 4t alergare ascuțită* etc.

Pașii de dans sunt împrumutați din diferite forme de dans clasic, modern, de caracter cu scopul de a dezvolta cordonarea și precizia mișcărilor, constituind tot odată un mijloc de educare a mișcării expresive, elegante în strânsă legătură cu muzica.

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică
<i>Pasul de galop:</i>	din poziția stând pe piciorul stâng, piciorul drept întins înainte pe vârf, mâini pe șold, se execută un pas alunecat înainte pe vârful piciorului din față cu rulare pe talpă spre călcâi, moment în care se îndoie ușor piciorul din spate și se apropie de cel din față, realizând o mică înălțare cu desprindere în faza de zbor ambele picioare sunt întinse și apropiate în poziția a III-a, aterizare pe piciorul stâng îndoit, piciorul drept întins înapoi ridicat.	
<i>Pasul de galop înapoi</i>	se execută la fel cu deosebirea că deplasarea se face spre înapoi, iar aterizarea pe piciorul din față.	
<i>Pasul de galop lateral</i>	: se execută cu pășire laterală, apropierea picioarelor în faza de zbor se face în poziția a VI-a iar aterizarea pe piciorul alăturat.	
<i>Pasul de polcă:</i>	se execută din stând, realizându-se o săltare de pe două picioare spre înainte cu aterizare pe un picior urmat de un pas de galop. Se continuă cu schimbarea piciorului din față care are vârful întins și orientate spre exterior. La realizarea pasului de polcă trunchiul execută o mișcare de răsucire ușoară și înclinare opusă piciorului din față, de fiecare dată când se schimbă piciorul.	
<i>Pasul de vals:</i>	din stând pe piciorul stâng dreptul întins înainte pe vârf cu brațele susținute lateral – se efectuează un pas mare înainte cu piciorul drept și ușoară îndoire a genunchiului, urmat de doi pași mici înainte pe vârf.	
<i>Pasul de vals înapoi</i>	se execută la fel, dar cu deplasare spre înapoi	
<i>Pasul de vals lateral</i>	stând în poziția a V-a, cu piciorul drept în față brațe susținute lateral – se execută un pas lateral cu piciorul drept îndoit din	

	genunchi, trecând greutatea pe el, piciorul stâng întins lateral, odată cu răsucirea trunchiului spre dreapta, brațul stâng întins înainte, brațul drept înapoi, se face un pas mic pe vârful piciorului stâng cu genunchiul întins, încrucișat înapoi și pas mic pe piciorul drept cu genunchiul întins încrucișat în față. Aceași spre stânga.	
<i>Pasul de vals cu întoarcere</i>	: stând pe piciorul stâng cu piciorul dreptul întins înainte pe vârf, brațele în poziția I-a (coroană în față): se execută un pas mare înainte cu genunchiul îndoit și ridicarea brațelor în lateral, întoarcere 180° spre dreapta cu doi pași mici pe vârfuri cu genunchii întinși, apoi pas mare înapoi cu piciorul stâng îndoit din genunchi și ridicarea brațelor în poziția II-a (coroană înainte), urmat de întoarcere 180* spre dreapta cu doi pași mici pe vârfuri.	
<i>Pașii de mazurcă</i> (pasul marche):	este un pas dinamic avântat alcătuit din doi pași alergați pe vârfuri cu aspect de plutire, urmați de o săritură pe un picior cu îndoirea genunchiului, piciorul liber este dus înainte prin purtarea lui aer.	

Pașii de dans pot fi combinați cu diferite mișcări de brațe și trunchi (balans de brațe în arc, în opt, simultan sau alternativ, val de brațe, balans de trunchi, răsuciri de trunchi etc.). Ei pot fi folosiți în prima parte a lecției în formă simplă sau combinații ușoare. Însoțite de o muzică atractivă, de schimbări de formații și ritm, plac copiilor, creind o stare de bună dispoziție. Exemplu: 4t pași de galop înainte, 4t de galop lateral.

Gimnastica ritmică mai împrumută pași din dansul sportiv, dansul de caracter, pași care contribuie la dezvoltarea simțului ritmului, asigură diversitate și originalitate, ușor de efectuat. Să amintim dansurile folclorice: Hora, Sârba, Fecioreasca, Ciardaș sau celor din folclorul popoarelor: Tarantela, Step Dance, Irish Dance (dans irlandez), Cazacioc, Sirtachis etc.

Exerciții de bază efectuate cu sprijin la bara de perete sau la centru.

Aceste exerciții sunt împrumutate din dansul clasic cu o terminologie originală în limba franceză, ea este o terminologie internațională, utilizată în procesul de instruire. Aceste exerciții reprezintă punct de plecare indispensabil pentru orice activitate fie de

gimnastică ritmică, artistică, gimnastica acrobatică, trampoline sau sport aerobic precum și în celelalte discipline cu poandere în pregătirea artistică (dans sportiv, patinaj artistic, înot sincron, sărituri în apă etc.).

Ele se pot preda chiar dacă nu avem o bară specială, lucrul făcându-se la scara fixă, la bârna de gimnastică sau alte aparate. Sunt necesare în obținerea unei expresii corporale deosebite, la orientarea corpului și a segmentelor în mișcare în funcție de anumite planuri și direcții. Înainte de a descrie aceste exerciții se impune să ne însușim întâi pozițiile de bază ale brațelor și a picioarelor.

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică
<i>Poziția de bază a brațelor:</i>	<p><i>Poziția I</i> – stând cu brațele înainte – jos (rotunjite), palmele ușor întoarse către corp, distanța între ele de circa 2 cm, degetele sunt grupate lejer, degetul mare și cel mijlociu sunt grupate (ca și cum ar vrea să prindă ceva). Mâna nu este „ruptă” din încheietură (poigne) ci curbată în continuare și cotul.</p> <p><i>Poziția a II-a</i> – din poziția I brațele se ridică înainte sub nivelul bustului, menținându-se rotunjite, cu aceeași distanță între vârfuri.</p> <p><i>Poziția a III-a</i> – brațele sunt ridicate sus în față, cu coatele ușor rotunjite, podul palmelor este orientat în jos, fără ducerea lor perfect pe verticală, palmele să fie văzute printr-o ușoară ridicare a privirii, fără să aplecăm capul pe spate.</p> <p><i>Poziția a IV-a</i> – din poziția a III-a, brațul drept (stâng) coboară rotunjit înainte.</p> <p><i>Poziția a V-a</i> – din poziția a IV-a, brațul drept (stâng) se deschide lateral.</p> <p><i>Poziția a VI-a</i> – din poziția a V-a, brațul stâng (drept) coboară înainte.</p> <p><i>Poziția a VII-a</i> – din poziția a VI-a brațul stâng (drept) se deschide lateral, astfel la această poziție brațele sunt deschise lateral, ușor rotunjite, palmele orientate înainte. Din poziția a VII-a brațele coboară lângă corp în poziția I-a.</p>	

La toate pozițiile sau mișcările lor trebuie să obținem atitudini neforțate, lejere, naturale. Ele pot fi executate cu sprijin la bara de perete, cât și la centru.

La bară se efectuează exerciții cu fața la aceasta, cu ambele mâini sprijinite pentru începători sau cu mână sprijinită, începând exercițiul întâi cu umărul stâng spre bară, având brațul ușor rotunjit, antebrațul spre înapoi nu atinge bara, cotul nu se sprijină, deoarece ar devia poziția corectă a trunchiului. Se execută și cu umărul drept la bară, realizându-se o întoarcere de 180° cu fața spre bară. Orice exercițiu cu sprijin la bară începe cu o preparație a brațului liber, care se numește „port de bras” (pe t1 brațul liber se ridică în poziția II-a, t2 ducerea brațului în lateral în poziția VII-a). La terminarea exercițiului brațul se întinde lateral și coboară înainte jos (poziția I).

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică
<i>Poziția de bază a picioarelor (fig.2.3):</i>	<p><i>Poziția I</i> – călcâiele împreunate, vârful picioarelor complet întoarse în afară, formând o linie dreaptă.</p> <p><i>Poziția a II-a</i> – la fel ca poziția I dar între călcâie o distanță de o lungime și jumătate de talpă.</p> <p><i>Poziția a III-a</i> - călcâiul unui picior este pe mijlocul celuilalt, complet întoarse spre înafară. Totdeauna piciorul din afară (față de mâna care ține bara) este așezat deasupra celuilalt picior.</p> <p><i>Poziția a IV-a</i> – tălpile sunt depărtate înainte la o lungime și jumătate de talpă, răsucite astfel încât vârful piciorului din față orientat în afară să fie în dreptul călcâiului piciorului din spate.</p> <p><i>Poziția a V-a</i> – picioarele se găsesc unul în fața celuilalt, lipite între ele și complet întoarse în afară, astfel vârful unui picior atinge călcâiul celuilalt și invers.</p> <p><i>Poziția a VI-a</i> – picioarele apropiate, cu vârfurile puțin răsucite în afară (puțin utilizată).</p>	

Conținutul exercițiilor la bară de perete care pot fi utilizate în lecția de educație fizică:

Denumire	Conținut
<i>Demi-plié</i>	este o îndoire mică a genunchilor
<i>Grand plié</i>	o îndoire mare a genunchilor. Se execută în toate pozițiile și au o pondere mare pentru obținerea mobilității în articulația genunchiului și a articulației coxo-femorale, se poate efectuat în doi timpi și patru timpi, folosind măsura muzicală 6/8, grand plié-ul se poate realiza cu „porte de bras”. (fig.2.4.b)
<i>Battement tendu</i>	ducerea piciorului întins și încordat pe sol. Se poate executa pe măsura muzicală 2/4 sau 4/4 și constă în alunecarea unui picior întins înainte până se ridică călcâiul de pe sol, greutatea corpului rămâne pe piciorul de sprijin. Când battement tendu și demi plié-ul s-au însușit, pot fi combinate.
<i>Battement jeté</i>	- întinderea piciorului și ridicarea lui de la sol înainte, lateral sau înapoi. Se recomandă folosirea pozițiilor I, III, V se execută pe măsura muzicală 2/4. El se face pe direcția înainte, înapoi și lateral (fig.2.4.a, b, c,d,e).
<i>Battement soutenu</i>	- constă în întinderea unui picior pe vârful podea (par terre) sau în aer (en l' air) la 45°-90° celălalt picior se îndoiește cu genunchiul lateral. Se lucrează în poziția I și V.
<i>Rond de jambe</i>	este o mișcare de cerc executată cu piciorul activ, en dehors (în afară) sau en dedans (în interior), pe sol sau în aer. Se folosește măsura muzicală de 3/4 și 4/4.
<i>En dehors</i>	din stând pe un picior cu un genunchi întins sau îndoit celălalt execută o mișcare de rotație din articulația coxofemurală, descriind cu vârful un arc de cerc pe sol spre înăuntru sau spre înafară, trecând prin poziția I.
<i>En dedans</i>	- mișcarea se execută în direcție opusă. Se poate executa ronde jambe în aer cu rotații din articulația coxofemurală sau numai cu rotație din articulația genunchiului, piciorul fiind în acest caz întins lateral ridicat la 45-90°.
<i>Battement fondu-</i>	din poziția stând pe un picior celălalt întins lateral sprijin cu vârful pe sol, se face o îndoire a genunchiului piciorului de bază simultran cu așezarea piciorului care a fost întins lateral în poziția „sur la coop de pied” (maleola externă lipită de glezna piciorului de bază în față) urmată de întinderea simultană a piciorului liber și ducerea lui întins lateral. La fel se execută întinderea și în față sau spate.
<i>Battement développé</i>	din poziția a V-a piciorul activ în atitudine deschisă se ridică în sus prin „sur le coop de pied” cu vârful piciorului întins talpa lipită de gamba piciorului de bază, de-a lungul gambei piciorului ide bază până la genunchi (passé). De aici se întinde încet în față la înălțimea de 90°, ambele picioare întinse la maxim. Apoi piciorul coboară întins în jos în poziția IV și prin battement tendu închidem în poziția V. Se poate executa și în lateral sau înapoi piciorul coborând în poziția II, se va executa rar 4 măsuri la ridicare și 4 măsuri la coborâre (fig.2.6.a, b,c).
<i>Battement frappé</i>	- aceiaș poziția ca la battment tendu sau piciorul ridicat la 25°. Se face o lovire rapidă cu piciorul din afară în poziția „sur la coop de pied” urmată de întinderea lui rapidă înainte, lateral, înapoi.
<i>Adagio</i>	este o combinație în tempou foarte lent care cuprinde îndoiri și întinderi ale picioarelor, îndoiri de trunchi înainte, lateral, înapoi, elemente de echilibru etc., de menținere a pozițiilor, folosind măsura muzicală 6/8.
<i>Grand battement</i>	- constă în balansul energetic a unui picior întins înainte, înapoi, lateral ridsicat

	la 90° și mai mult, în măsura muzicală 2/4 sau 4/4. când se execută în spate corpul se apleacă ușor în față (fig.2.7,d,e f)
<i>Passé</i>	– este o poziție de echilibru pe un picior, piciorul liber este îndoit sprijinit cu vârful în jos la nivelul genunchiului de bază. Când genunchiul este orientat înainte avem passé înainte, iar când genunchiul este orientat lateral avem passé lateral (fig.2.58.d, e).
<i>Relevé</i>	acest exercițiu constă în ridicarea pe vârfuri în timpul unor exerciții de echilibru, rotații sau sărituri.
<i>Attitude</i>	poziție de echilibru pe un picior iar celălalt ridicat peste orizontală înainte sau înapoi, îndoit la un unghi optim brațele în poziția V (brațul din partea piciorului ridicat înapoi se află sus celălalt lateral sau față) (fig.2.7)
<i>Developpé</i>	este o săritură cu desprindere de pe un picior, cu îndoirea piciorului liber în diferite direcții.
<i>Arabesque</i>	– este o poziție de echilibru pe un picior, pe toată talpa celălalt ridicat întins înapoi cel puțin la orizontală. Trunchiul în poziție verticală este ușor în extensie coordonat cu mișcări și poziții ale brațelor (fig.2.7.c).
<i>Temps-lié</i> (timp legat)	– este o mișcare de trecere a greutății corpului de pe două picioare pe unu singur și de pe unu pe celălalt cu demi –plié și întinderea picioarelor degajate de greutate în diferite direcții. Este o mișcare foarte importantă, constituind element de legătură în diferite combinații. Se poate executa înainte, înapoi sau lateral pe o măsură muzicală 2/4 sau 3/4.
<i>Cambré</i>	se execută din poziția I-a cu ambele mâini sprijinite cu fața la bară, o extensie a trunchiului înapoi fără deplasarea umerilor înapoi, capul întors spre dreapta sau spre stânga. Același exercițiu se poate exersa din poziția IV.
<i>Cambré lateral</i>	<i>la fel</i> , dar cu brațul liber coroană sus.
<i>Pointé</i>	punctare scurtă cu vârful piciorului bine întins și încordat pe sol în diferite poziții.
<i>Sautie</i>	sărituri mici în poziția I-a, II-a, V-a sau din poziția I-a într-a a II-a (echappé), în a V-a cu schimbarea picioarelor în aer (changement des pieds).

Exerciții la bară se vor executa întâi simple, apoi în combinații din ce în ce mai complicate, executat individual sau pe perechi, în funcție de nivelul de pregătirii copiilor și programa școlară.

Mijloace tehnice specifice de acționare corporală:

Sunt exerciții pentru prelucrarea, perfecționarea bazelor tehnice ale mișcărilor artistice.

❖ **Balansurile** – mișcări care folosesc în special inerția corporală, care i-au naștere ca rezultat al unei puternice contracții mișclare, solicitând suplețe musculară, elasticitate articulară și capacitate neuromusculară de relaxare a musculaturii antagoniste. Ele se execută cu amplitudine mare în diferite planuri și direcții, constituind

foarte des mișcări de elan. se cunosc balansări de trunchi, de brațe, de picioare, exerciții de balans combinate cu arcuiri etc.

Pentru realizarea mai eficientă a balansărilor se va începe cu învățarea relaxării (din culcat dorsal contractia întregului corp urmată de relaxarea lui, menținerea încordată a brațelor pe diferite direcții urmată de relaxarea și căderea lor etc.).

❖ **Valurile** – sunt mișcări specifice gimnasticii ritmice care angrenează mișcarea din toate articulațiile corpului, execuția rezultând din desfășurarea două forme de mișcare în același timp întindere și îndoire, la acestea se adaugă echilibrul corpului care trece de la talpă pe vârfuri. Valurile se realizează pe mai multe nivele:

- pe segmente: val de brațe, val de trunchi
- valuri cu întregul corp:
 - val înainte cu și fără întoarcere, cu și fără pășire înainte;
 - val înapoi cu și fără întoarcere;
 - val lateral cu și fără întoarcere, cu și fără pașire.

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică / indicații metodice
<i>Valul de corp</i>	este o mișcare complexă cu modificarea liniei corpului prin realizarea mișcării de ondulare la nivelul tuturor articulațiilor. Se pornește din stând ridicare pe vârfuri urmată odată cu îndoirea genunchilor înainte, îndoirea trunchiului cu spatele rotujit, capul în flexie, urmat de o proiectare spre înainte, succesiv gambe, genunchii, bazinul, pieptul și în final corpul în extensie maximă, opit pe vârfuri, brațele ridicate sus și menținerea ei.	Se recomandă a se învăța valul de corp în următoarea <i>succesiune</i> : <ul style="list-style-type: none"> - val de trunchi pe genunchi așezat cu terminarea mișcării cu brațele sus; - acțiuni de coordonarea mișcărilor în articulația glezenei, genunchilor și coxofemorale executate din stând cu fața la bara de la perete; - acțiuni de rotare amplă a brațelor (răsicire în supinație) din <i>înainte-spre jos- înapoi – sus</i>; - acțiuni de val de corp cu sprijinul unei singure mâini la bara de perete; - realizarea valului de corp la centrul sălii; - realizarea valului de corp cu mânăuirea diferitelor obiecte portative. combinate cu alte mișcări: balans de

		brațe înainte, cu pășire pe un picior și val de trunchi. Se va acorda atenție sporită coordonării mișcării brațelor în relați cu mișcările trunchiului.
<i>Valul cu pășire înainte</i>	– se execută la fel cu deosebirea, odată cu îndoirea trunchiului înainte se face un pas înainte cu piciorul întins, greutatea rămâne pe cel din spate, urmat de o ducere înainte a genunchilor, coapselor odată cu trecerea treptată a greutății pe cel din față.	
<i>Valul de corp lateral</i>	– se execută din stând ridicare pe vârfuri odată cu îndoirea genunchiului spre dreapta (stânga), urmează mișcarea succesivă de ducere a genunchilor, coapselor spre dreapta (stânga) șoldul mult spre dreapta (stânga odată cu îndoirea mare a trunchiului simultan cu întinderea treptată a genunchilor). Mișcarea se termină pe vârfuri cu genunchii întinși și trunchiul la verticală.	
<i>Valul cu pășire laterală</i>	– se execută la fel, dar cu efectuarea unui pas lateral pe vârful unui picior și trecerea greutății corpului pe acesta.	Valurile de trunchi se pot executa simultan, cu diferite mișcări de brațe, balansări, apoi în combinație cu pași, întoarceri, piruete.

Pozițiile și mișcările de echilibru –se caracterizează prin menținerea unor segmente ale corpului în diferite planuri și pe diferite direcții, realizate pe o suprafață redusă de sprijin. Se împar în poziții menținute și treceri de la o poziție în alta.

Pozițiile menținute pot fi:

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică / indicații metodice
- joase	fandat pe un picior, celălalt înapoi pe un genunchi; sprijin pe un genunchi celălalt picor ridicat întins înainte, lateral; stând pe genunchi cu gambele ridicate de la sol, cu trunchiul în poziție verticală sau în extensie);	
- poziții înalte	(stând pe un picior sau pe ambele picioare pe vârfuri, pe vârful unui picior celălalt întins	

	înainte, lateral „a la seconde”, înapoi „arabesque”, sau piciorul liber îndoit înainte „passé”, cu gamba îndoită înapoi cu genunchii apropiați; piciorul liber îndoit înainte în unghi obtuz „tirbouchon”).	
--	---	--

Învârtirile – sunt mișcări de rotații ale corpului în jurul axului vertical pe o suprafață de sprijin redusă (pe două vârfuri, pe un vârf, pe călcâie, pe una sau două tălpi). Tehnica de acționare a acestora este mai aparte, ținând cont de forțele interne și externe, de simțul echilibrului și orientarea precisă în spațiu, coordonarea perfectă și fină a segmentelor (picioare, brațe, trunchi, cap). În realizarea tehnică trebuie să ținem seama de 4 faze:

- *preparația* – este momentul de pregătire a învârtirii în care avem o poziție optimă și echilibrată a corpului și segmentelor, greutatea se află pe ambele picioare, cu cel din față în fandare, trunchiul în poziție verticală, brațul din direcția învârtirii înainte, în dreptul pieptului.
- *impulsia* – care constă în menținerea poziției de echilibru pe toată durata învârtirii;
- *rotația* – se va declașa imediat după momentul impulsiei piciorului din spate și trecerea centrului de greutate pe piciorul din față, odată cu balansul energetic al brațului în lateral;
- *oprirea* – este etapa finală a rotației prin deschiderea brațelor și coborârea călcâiului piciorului de bază pe sol.

Întâlnim două grupe de învârtiri: *întoarcerile și piruetele*.

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică / indicații metodice
Întoarcerile	sunt învârtiri în timpul cărora mișcarea de rotație este continuă, nu mai mult de 360° și se poate realiza pe diferite suprafețe de sprijin: pe ambele picioare, pe un picior, pe un genunchi, pe șezută.	
<i>Întoarcerea cu învăluire</i>	– constă din trecere unui picior peste celălalt prin pas încrucișat și întoarcere cu ridicare pe vârfuri 360, brațele, realizând o rotare cu trecere din lateral pe jos în față încrucișat, sus (fig.2.8).	

<i>Întoarcere cu pași succesivi</i>	se execută pe vârf cu pași mici și cu diferite mișcări de brațe	
<i>Întoarcere cu pas arcuit</i>	– constă dintr-o alternare de pași arcuiți pe loc pe piciorul din față și ridicarea pe vârf a piciorului din spate, pe care se realizează întoarcerea (fig.2.9.a).	
<i>Întoarcere cu balansul unui picior (fouetté)</i>	– se execută un pas pe un picior, urmat de balansarea înainte a celuilalt, odată cu întoarcere de 180 pe vârful piciorului de bază.	

Fiind exerciții mai greu te însușit, care solicită o mare concentrare a atenției și un crescut efort muscular, impun respectarea unor *aspecte metodice*:

- să se țină seama de deplasarea centrului de greutate în momentele trecerii de la sprijin dublu la sprijin simplu;
- să se cunoască faptul că orice relaxare determină o dezechilibrare, coloana vertebrală trebuie să fie perfect dreaptă;
- la început se vor învăța cu sprijin la bara de perete, scara fixă, trecându-se apoi la exerciții simple la exerciții combinate cu diferite mișcări ale brațelor și trunchiului. Alternarea lor cu exerciții ușoare din mice, distractive care să creeze odihna activă etc.

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică / indicații metodice
<i>Piruetele</i>	sunt învârtiri continue a corpului de minim de 360 și mai mult, executate de regulă pe vârful unui picior cu piciorul liber în diferite poziții. Ele necesită o preparație specială în momentul pornirii descrisă la începutul învârtirilor (cele 4 faze). Învârtirea se poate face spre piciorul de bază și vorbim de „piruetă înăuntru” sau în sensul opus piciorului de bază „piruetă în afară”. Denumirea piruetelor depinde de poziția piciorului liber (fig.2.10).	
pirueta arabesque;		
pirueta attitude înainte sau înapoi;		
pirueta arabesque cu trunchiul în lateral;		
pirueta passé înainte;		

pirueta tirbouchon cu piciorul înainte îndoit la unghi îndoit etc.		

Pentru învățarea învățirilor, întoarcerilor, piruetelor reținem câteva **cerințe metodice**:

- exersarea unor elemente de echilibru static și dinamic;
- exerciții pentru dezvoltarea musculaturii membrilor inferioare (demi-plié, grad plié-uri);
- lucrul cu brațele care au rol în obținerea mișcării de rotație;
- vor fi învățate, respectând principiile didactice;
- gradele de întoarcere să crească treptat (180°, 360°, 540°, 720°);
- exersarea în combinații cu pași de dans, val de trunchi, exerciții libere sau obiecte portative etc.

Săriturile artistice – sunt elemente dinamice caracterizate prin desprinderea corpului în întregime și zborului în aer, cu o traiectorie bine definită, cu amplitudine mai mică sau mai mare. Orice săritură cuprinde 4 faze:

- *elanul* pe care și-l ia corpul prin diferite mișcări de deplasare și poate fi mai mare sau mai mic, în funcție de mărimea săriturii. Exemplu: o alergare simplă, un pas schimbat, un pas de galop înainte, un pas de galop înainte urmat de doi trei -pași alergați „pas couru”.

- *impulsia* este momentul în care membrele inferioare se găsesc în triplă flexie și prin întinderea lor energetică determină desprinderea de pe sol;

- *zborul* reprezintă drumul parcurs de corp în aer din momentul desprinderii până la reluarea contactului cu solul;

- *aterizarea* în care se ia contactul cu solul pe unul sau ambele picioare cu o triplă flexie în articulația membrului inferior.

Reținem atenția cu câteva sărituri artistice care sunt utilizate mai des în lecția de educație fizică:

Denumire	Conținut	Reprezentare grafică / indicații metodice
săriturile fără balans pregătitor:	-săritură dreaptă întinsă cu picioarele apropiate însoțită de diferite poziții sau mișcări de brațe;	
	-săritură dreaptă cu învârtire în aer - 90°, 180°,360°;	
	-săritură dreaptă cu grupare;	
	-săritură dreaptă cu depărtarea picioarelor în plan sagital sau frontal;	
	-săritură în echer cu picioarele apropiate sau depărtate (fig.2.50. e, f);	
	-săritură cu extensie simplă în care corpul în faza de zbor execută o extensie (fig.2.62.a);	
	-săritură cuib - se efectuează o extensie pronunțată picioarele fiind ridicate înapoi spre cap cu genunchii îndoiți (fig.2.11.b,c);	
- săritură „sissonne” - deschis care se execută după un impuls pe ambele picioare corpul în zbor se deplasează înainte, lateral sau înapoi, în timp ce piciorul liber se ridică în direcția opusă a deplasării;		
săriturile cu balans pregătitor	- se efectuează prin impulsia pe un picior după elan, apoi în timpul zborului celălalt picior realizează un balans în direcția traiectoriei zborului. Elanul se realizează prin pași diferiți de deplasare (pas adăugat, pas echimbat). Felul în care sunt pouziționate membrele inferioare în timpul zborului determină tipul de săritură:	
<i>săritură deschisă</i>	constă desprindere pe un picior și ducerea celuilalt înapoi în poziția arabesque;	
<i>săritura închisă</i>	piciorul liber se ridică înainte la un unghi optuz odată cu îndoirea trunchiului înainte spatele rotunjit, brațele coroană;	
<i>săritura fouetté-</i>	se execută la fel ca întoarcerea fottté, executându-se o desprindere de pe piciorul de bază (fig.2.13.a);	
<i>săritura cu lovirea picioarelor în faza de zbor</i>	prin apropierea energică a piciorului de impuls de cel de balan. Poate fi executată: înainte, înapoi, lateral;	

<i>săritura cloche</i>		în care piciorul liber execută un balans dublu înainte și înapoi;	
<i>săritură forfecare</i>	<i>cu</i>	se execută un pas înainte urmat de balansarea celuilalt înainte sus și forfecarea lor;	
<i>săritura pas</i>		se caracterizează printr-o traiectorie lungă realizată în faza de zbor – în care picioarele se depărtează mult înainte-înapoi până în sfoară, iar aterizarea se face pe piciorul de balans. Ca variante întâlnim: săritură pas în cuib, săritură pas cu lovirea coapsei, săritură pas cu developé;	
<i>săritură enrelace sau „cadet”</i>		este o săritură combinată care începe cu balansarea unui picior înainte și întoarcere de 180 urmată de forfecarea picioarelor înapoi cu aterizare pe piciorul de balans;	
Datorită complexității lor, săriturile artistice se predau în veriga de realizare a temelor. La început vor fi exersate separat pe diferitele ei faze, întâi cu sprijin la scara fixă, bară, apoi fără sprijin. După însușirea săriturilor pot fi introduse în diferite combinații cu alte grupe de mișcări, cu sau fără obiecte portative. Pașii de legătură și elan trebuie foarte bine aleși și studiați.			

Exercițiile cu obiecte portative

Ele reprezintă complexe de mișcări care cer o mare precizie în execuție, o îndemânare și o coordonare deosebită impusă de specificul exercițiilor cu obiect, în care mânuirea acestora trebuie sincronizată cu mișcările corpului.

Execuția lor se realizează însă, pe fondul exercițiilor libere, ceea ce ar trebuie încurajeze profesorii în abordarea acestei discipline cu accent cu lucru cu obiect, cu impact mare asupra elevilor.

Obiectele utilizate în gimnastica ritmică sunt: mingea, cercul, coarda, panglica, măciucile, specifice competiției sportive, la care se adaugă cele necompetiționale: eșarfa, steaguri, bastoane și de ce nu „majoretel” (pampoane).

Caracterul diferit a exercițiilor cu obiecte este determinat de forma obiectelor, construcția lor, dimensiunile și natura lor, impunând o tehnică specială de mânuire.

Mișcările de mânuire se realizează de regulă cu obiectul în continuarea brațelor, cum sunt: balansurile, în forma lor de arc, cerc, opt, în plan forntal, sagital, întoarcerile,

unele sărituri etc. alte mișcări sunt caracteritice numai anumitor obiecte. De exemplu: șerpuirile și spiralele le întâlnim la panglică, rotările le întâlnim la cerc, rulările la cerc și la minge, bătaia la minge, înfășurările la coardă etc.

Programa școlară dă posibilitatea profesorilor să aleagă un obiect de mână, în funcție de condițiile materiale ale școlii, particularitățile de vârstă ale grupelor de elevi, copiilor, obținerea și pregătirea profesorului.

Pentru realizarea eficienței unități de învățare din programa școlară, exemplificăm un model de exerciții cum mingea (obiect ușor de procurat).

▪ ***Exerciții cu obiectul mingea:***

Dificultatea acestora constă în viteza și precizia executării lor. Mișcările de bază din exercițiile cu mingea, executate pe loc sau din deplasare, sunt:

- aruncări și prinderi;
- bătaii în podea;
- purtări de minge;
- rostogoliri pe sol sau pe corp;
- răsuciri.

Procedee de mână a mingii folosite:

➤ balans – *în formă de arc, cerc și opt*- se fac în tempou lent, mingea fiind purtată pe traseele respective:

- arc cu dreapta spre stânga,
- cerc lent cu două mâini în plan frontal;
- cerc cu dreapta în plan sagital;
- opt vertical în plan frontal,
- opt frontal în culcat dorsal, care se obține printr-o mișcare de rotație din articulația umărului și a mâinii.

➤ aruncările constituie o mare varietate, ele se execută cu o mână, cu două mâini direct (îndoirea și întinderea brațelor) sau din balans cu mâna dreaptă, cu stânga înainte, peste cap, pe la spate.

Recuperarea mingii se poate face cu aceeași mână, cu cealaltă sau cu amândouă.

- *bătăii* – este un procedeu specific mingii și se face *pe sol* prin împingerea mingii cu palma odată sau de mai multe ori, din deplasare sau din diferite poziții de echilibru (*passé*, *arabesque*) sau *în aer*, cu lovirea ei cu palma sau altă parte a corpului (coapsa).
- *rulări* în care mingea se deplasează fie pe sol, fie pe diferite părți ale corpului (pe brațe și pe piept).
- *învârtirea* mingii pe sol sau pe anumite segmente ale corpului (pe coapsa stângă cu mâna dresaptă) sau din aruncare.

Metodologia de acționare:

- aruncarea și prinderea trebuie să fie în continuarea brațelor, mingea părăsind în ultimul moment;
- la prindere se așteaptă mingea din zbor cu brațul întins, palma formează o cupă și apucă mingea;
- obișnuirea cu obiectul să se facă prin joc liber, cu acesta.
 1. exerciții să fie executate cu ambele mâini;
 2. aruncările și prinderile de pe loc să fie precedate de o mică îndoire a genunchilor;
 3. la aruncarea din săritură cu deplasare mingea trebuie aruncată puțin înaintea corpului;

Exersarea în combinații cu exerciții libere:

Conținut	Reprezentare grafică/ indicații metodice
1. săritură într-un picior, bătaie cu o mână pe lângă șoldul piciorului îndoit în poziție „tirbuchon” și prindere cu ambele mâini.	
2. pas de polcă cu aruncarea mingii din balansarea brațului înainte sus și prindere cu o singură mână.	
3. stând brațul lateral mingea în mâna dreaptă – pas înainte (prepare), piruetă în <i>passé</i> , cu ridicarea mâinii cu mingea sus, bătaia mingii pe sol lateral dreapta și prinderea ei cu mâna dreaptă cu o ușoară răsucirea trunchiului în aceeași direcție; aruncarea mingii prin lateral și prinderea mingii cu mâna stângă odată cu ușoară îndoire din genunchi.	

4. depărtat brațele sus mingea ținută cu ambele mâini – pas lateral cu fandare pe picorul drept îndoirea trunchiului cu realizarea unui arc de cerc, întoarcere cu învăluire.	
5. culcat dorsal mingea între glezne – ridicarea picioarelor 90° și aruncarea mingii prinderea ei cu două mâini, rulare în lateral în culcat facial, trecere pe genunchi pe călcâie șezând cu rulara mingii pe sol, prinderea mingii cu două mâini odată cu ridicarea pe genunchi și ridicarea mingii sus cu executarea unei extensii de trunchi.	
6. așezat cu un genunchi îndoit mingea ținută în lateral pe sol cu mâna dreaptă – rulare pe spate în trecere în stând pe omoplați cu picioarele depărtate antero-posterior (înainte-înapoi) sau în passé, odată cu rulara mingii din partea dreaptă în partea stângă (pe sub corp), revenire în așezat cu mingea în partea stângă.	
7. din stând - pas schimbat, aruncarea mingii sus urmată de săritură deschisă, prindere cu două mâini, bătaie în sol, prindere cu o mână.	
8. din stând – doi pași de galop, aruncarea mingii sus înalt, valt de trunchi și prinderea mingii cu ambele mâini, trecerea mingii în mâna dreaptă, rostogolirea mingii pe sol, săritură cu forfecare.	

2.8.2. Formularea obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice pentru gmnastica ritmică

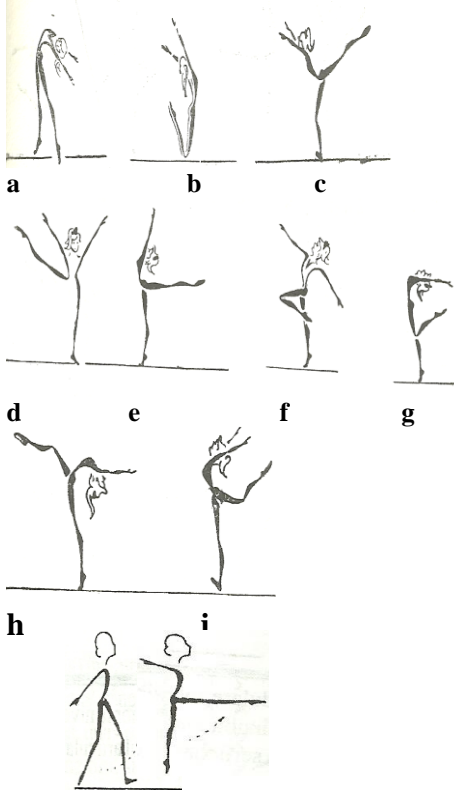

2.8.3. Proiectarea unității de învățare în gimnastica ritmică

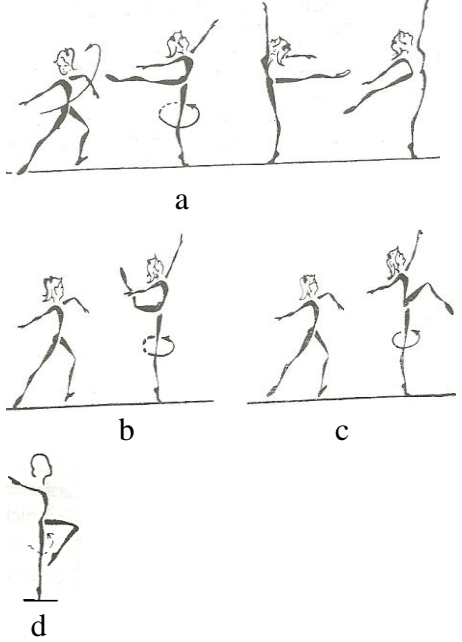


Proiectarea pe unități de învățare

Prezentăm un model de proiectare

Gimnastică ritmică - cls. a V-a

- Nr. de lecții afectate 8,
- perioada ianuarie-februarie,
- timp de exersare în lecție: 6-7',
- conținuturi cuprinse în instruire.

Nr. lecții	Detalieri de conținuturi	Activități de învățare	Desen/ indicații metodice
1.	Elemente de echilibru	<p>a) Exersarea unor exerciții de echilibru static:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stand pe vîrfuri cu G. întinși sau ușor îndoți; Depăr. pe vf. cu mâinile în diferite poziții: pe sol, sus, unul sus celălalt lateral, unul lat.celălalt la cf. etc.; Stînd pe un picior-pe toată talpa sau pe vf., cu celălalt pic. ridicat în diferite poziții: - întins lateral – (A₁) - sub orizontală (A₂) - peste orizontală (A₃); - întins înainte (B₁₋₂₋₃), - întins înapoi- arabesque (C) ; <p>Stînd pe un pic. celălalt ridicat îndoit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - înainte într-un unghi ascuțit passé (a), - îndoit lateral, în unghi ascuțit (b) ; - un pic.îndoit înapoi jos(c) ; - un pic.îndoit înai.încrucișat (d). - pe G. – cumpănă pe 1 G.sprijin pe o mână (piciorul din spate întins sau îndoit în unghi obtuz); - Din așezat –echer “Hopa Mitică”-cu pic. întinse; cu un pic. întins celălalt îndoit; pe un G. celălalt întins înai., lateral. <p>b) Exersarea unor elemente de echilibru dinamic (stare de echilibru în mișcare):</p> <ul style="list-style-type: none"> -mers cu balansul unui pic. înai.urmat de o ridicare pe vf.; -mers cu balansul unui picior înapoi; -mers cu balansăr. unui pic. lateral și ridic. pe vf. <p>c) Exersarea unor elem. de echilibru static și dinamic în combinații:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balansarea unui pic. înai. urmat de trecere în stand pe 1 pic. pe vf. celălalt îndoit (passé) brațele în diferite poziții; - Balans un pic. lat. trecere în stand pe 1 pic. celălalt îndoit înainte încrucișat. -Mers cu balansarea unui pic. întins înapoi (arabesque) urmat de oprire în stand încrucișat cu G.ușor îndoți. 	 <p>Indicații metodice: în orice moment al lecției de gimnastică</p> <ul style="list-style-type: none"> - lucru frontal, 8-10x, menținerea pozițiilor 3-5''  <p>Indicații metodice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - în orice moment a lecției de gimnastică ; - lucru frontal, repetări 8-10x - menținerea pozițiilor 3-5''
		<p>a) Întoarcerea cu pași succesivi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mers pe vf.cu descrierea unui semicerc sau cerc prin ocolire ; - Învărtiri pe loc și din mers cu menținerea brațelor în direcția opusă învărtirii ; - Exersarea trecerii greutateii de pe talpă pe vf., 	<p>Greșeli :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lipsa de întindere și relaxare a pic.pe care se face întoarcerea

2.	Întoarceri cu pași succesivi și ascuțiți	<p>sau călcâi, de pe 2 pic. pe 1 pic. și de pe un pic. pe celălalt ;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Întoarcere pe loc cu pași mici, cu br. în diferite poziții : pe șold, sus, lateral, la cf., cu oprire la un punct fix ; - Întoarceri gradată de 45°, 90° sau 180° . <p>b) Întoarcerea cu pași arcuiți:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exersarea mersului arcuit cu mențin. br. în diferite poziții : lateral, coroană sus și jos, înai. pe șold etc. ; - Exersarea trecerii greutateii de pe un pic. pe celălalt cu îndoirea genunchiului ; - Întoarcere pe loc prin alternarea de pași arcuiți pe pic. din față, cu ridicarea pe vf. celui din spate pe care se face întoarcerea ; - Același cu întoarcere gradată 45°, 90° sau 180° . <p>Piruietele :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ridicări pe vârfuri și menținere - ridicări pe vârful unui picior celălalt în diferite poziții (arabesque, passe, tirbouchon) cu ducerea unui braț sus și unul lateral, menținere 3 sec. - din poziția fandat cu br. drept rotunjit înainte, stângul lateral, balansarea energică a brațului drept lateral înapoi - pirueta arabesque (a); - pirueta attitude înainte (b) sau înapoi; - pirueta arabesque cu trunchiul în lateral; - pirueta passé înainte (d); - pirueta tirbouchon cu piciorul înainte îndoit la unghi obtuz (c). 	<p>Indicații metodice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pot fi executate în veriga 2-a și a 3-a a lecției, - Lucru frontal 
3	Val de corp înainte	<ul style="list-style-type: none"> - Exersarea unor mișcări pentru mobilitatea coloanei vertebrale : extensii, flexii efectuate în diferite poziții : stând, pe genunchi, pe loc ; depăratat ; - Exersarea unor elem. de echilibru pe 1 pic. Sau ambele, pe genunchi ; - Din dep. facial -cu sprijin la scara fixă-perete-împingeri de bazin înai. prin îndoirea genunchilor ; - Exersarea mișcării de balans a brațelor și rotirea acestora din înainte pe jos în spate cu oprire sus ; - Exersare val de trunchi de pe G. cu terminarea mișcării în poz. cu br. sus, capul în extensie ; - Exersare val de trunchi cu sprijinul unei mâini la perete, apoi fără sprijin ; - Exersare val de trunchi în combinație : pas înai, balans de br., pas înapoi, val de trunchi ; întoarcere cu pași arcuiți-val de trunchi înai. ; - Balansarea unui pic. înainte, întoarcere cu pași ascuțiți-val de trunchi. 	 <p>Greșeli :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nu se realizează o împingere a coapselor și bazinului înainte ; - Nu se face o extensie corectă a trunchiului ; - Nu se coordonează mișc. brațelor cu mișc. trunchiului ; <p>Indicații metodice :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lucru frontal folosind metoda parțială 8x
4	Săritură închisă	<ul style="list-style-type: none"> - exersarea săriturilor : pe ambele picioare ; de pe ambele pe unul ; de pe unul pe celălalt ; - exersarea poz. de echilibru pe un picior celălalt întins sau îndoit înainte lateral, înapoi ; - pas de galop înai. urmat de 3 pași de alergare ; - mers cu « pas înalt » ; - exersarea ridicării unui pic. Îndoit înai. odată cu 	

		<p>rotunjirea spatelui și ducerea br.înai (coroană) ; -acelaș cu desprindere de pe pic.de bază. -exersare săriturii în <i>combinații</i> cu alte mișcări : mers trei pași săritură închisă ; pas adăugat- săritură închisă.</p>	
5	Săritură deschisă	<p>-exersarea poziției de arabesque 1, 2, 3; - exersare cu sprij.la scara fixă a balns.unui pic.întins înapoi urmat de sărit.cu impuls pe pic.de bază ; - exersare în combinații cu late mișcări : val de tr.înt.cu învăluire,pas adăugat, sărit.închisă, sărit.deschisă ; - exersare în combinație cu elemente acrobatice din exer. liber din gimnastica artistică.</p>	
6	Săritura fouetté		

CAPITOLUL III

ASPECTE METODICE PRIVIND PREDAREA GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ. TEHNICI DE EVALUARE

3.1. Predarea gimnasticii în școală

Pornind de la obiectivele cadru și de referință o obiectului educație fizică, gimnastica prin conținutul și mijloacele sale bine selectate și gândite, conduc la asimilarea de către elevi a unor cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice la nivelul ciclului gimnazial.

Mijloacele specifice gimnasticii se regăsesc în unitățile de învățare (capacitatea de organizare, dezvoltarea fizică armonioasă, calități motrice, deprinderile de bază și aplicative, deprinderile sportive: gimnastica acrobatică, sărituri la aparate, gimnastica ritmică și aerobică), profesorul operând cu ele în toate verigile lecției.

Pentru realizarea unităților de învățare, am selectat în prezenta lucrare acele mijloace și exerciții, cu grad sporit de accesibilitate atât a profesorului, cât și a elevilor în activitatea lor independentă, mijloace care să conduc mai rapid la învățarea, însușirea și aplicarea lor, în vederea obținerii modelului final.

Unitățile de învățare prezentate, unele din ele sunt eșalonate pe tot parcursul anului, iar cele din deprinderile sportive sunt eșalonează în funcție de specificul școlii, adică în perioada de lucru în sală, care necesită o bază materială optimă.

În verigile de *organizare și pregătirea organismului pentru efort* se pot organiza activități de învățare în spații improvizate-amenajate pentru activitatea de educație fizică - sau lucru simultan cu mai multe clase și profesori în sală, prin alegerea și folosirea eficientă a formațiilor de adunare, de deplasare (mai puține) sau de lucru și de schimbări cu treceri din una în alta, care, conduc la creșterea densității lecției și eliminarea timpilor morți.

În aceste formații, putem exersa print-o varietate mare de exerciții de mers și variantele lui, de alergare și variantele lui, exerciții gimnice, pași de dans și aerobic executate pe loc, ele vor asigura optizarea lecției și creșterea capacității de efort.

Deprinderile specifice gimnastic au un pronunțat caracter aplicativ, fiind apropiate activităților de zi cu zi. Ele trebuie să se regăsească în conținutul lecțiilor în diferite verigi pentru rezolvarea obiectivelor operaționale stabilite, aplicarea lor prin diferite forme de organizare – parcurhuri aplicative, întreceri, ștafete, torent, piramide, exerciții în grup etc.

Deprinderile utilitar aplicative, torențele, piramidele nu trebuie să lipsească din lecțiile de educație fizică cu teme din gimnastică, ele având un rol deosebit în destinderea elevilor, eliminarea monotoniei, și creșterea emulației. Locul lor este la începutul lecției sau după realizarea temelor.

Prin folosirea acestor exerciții elevii acumulează un bagaj motric variat, favorizând îmbunătățirea calităților moral –volitive (creșterea încrederii în forțele proprii, dorința de autodepășire, perseverența, lucrul în echipă și nu în ultimul rând de învingere a fricii față aparat).

Detalierile de conținuturi repartizate pe fiecare clasă, atât pe orizontală, cât și pe verticală, asigură învățarea eficientă a acestora, prin transferul vertical (prin adăugarea și îngreuierea conținutului) și reluarea lor de la un an la altul.

De exemplu: elementele gimnasticii acrobatice de la clasa a V-a sunt preluate și le vom regăsi în exercițiile la sol de la celelalte clase, cu altă formă de prezentare a conținutului exercițului sau legărilor, cu grade de dificultate diferite, la care se adaugă elemente noi.

Același lucru îl întâlnim și în celelalte momente (verigi ale lecției), în veriga de influențare selectivă a aparatului locomotor, verigă care este prezentă în lecție pe tot parcursul anului indiferent de temele lecției (de educație fizică sau antrenament, ore opționale sau activitate extracurriculare, desfășurate în sală sau în aer liber). Complexele de exerciții sunt planificate pe cicluri de lecții (6-7 lecții), schimbându-se conținutul lor prin complexitate, introducerea unor obiecte portative, număr de exerciții și dozare mai mare, grade de dificultate diferit pentru atingerea obiectivelor de referință, dar și pentru a le asigura un caracter atractiv și stimulat.

Specific acestei verigi prin varietatea exercițiilor care folosesc poziții de plecare, poziții finale, exersate cu amplitudine, cu expresivitate grație, conduce la acumularea unui bagaj de cunoștințe și deprinderi necesare creerii exercițiilor libere la sol.

De exemplu: un exercițiu de fandări, atât la fete cât și la băieți, poate constitui, „poză” de final a exercițiului la sol, la băieți oblic sus și oblic jos a brațelor lateral sau la fete fandare cu piciorul pe vârf brațele oblic sus în partea direcție de fandare în supinație ușor îndoite din cot.

Exemplele date pot fi executate cu întregul colectiv sau diferențiat pe grupe valorice și sex.

În învățarea elementelor de bază din gimnastica acrobatică se va avea în vedere respectarea unor *cerințe*:

- o succesiune și gradare treptată,
- învățare în combinații de exerciții statice cu dinamice, elemente acrobatice cu elemente din ritmică, legări de elemente în torent acrobatic;

Specific lecțiilor cu teme din gimnastică o constituie necesitatea realizării unei „încălziri speciale” cu număr mai mare de exerciții, care să se adreseze direct grupelor musculare și articulațiilor sollicitate de elementul acrobatic. Exemplu pentru învățarea podui, voi folosi mai multe exerciții:

- pentru mobilitatea coloanei vertebrale „bărcuța”, extensii ale trunchiului din culcat dorsal cu legănări de pe brațe pe picioare din pod;
- pentru sfoară balansări de picior înapoi, lateral din stând sprijin la perete, la spalier, din culcat facial, pe un genunchi.

În timpul învățării elementelor profesorul va acorda o atenție deosebită controlului și reglării respirației în timpul execuției, a pauzelor optime de revenire a organismului după efort.

Exercițiile de respirație să se execute odată cu mișcări de brațe, picioare și trunchi, combinate cu ritmuri și tempouri cât mai diverse: lente sacadate, cu inspirații și expirații lungii, cu blocarea și menținerea respirației.

3.1.1. *Principiile didactice în predarea gimnasticii în școală: accesibilității, individualizării și complexității*

Ca orice proces de învățare și la gimnastică învățarea se clădește pe baza cunoștințelor teoretice și a principiilor didactice, respectate atât de către profesor cât și de către executant.

Particularizând la gimnastică, în procesul de instruire recomandăm următoarele principii:

Principiul intuiției - se realizează cunoașterea realității prin cât mai multe simțuri, cât mai mulți analizatori, formarea reprezentării corecte despre mișcarea ce urmează a fi învățată, realizată prin utilizarea unor metode și mijloace tehnice ca: explicația dublată de o demonstrație, utilizarea mijloacelor intuitive care să corespundă vârstei, nivelului de înțelegere și de pregătire ale executanților.

În procesul de învățare putem utiliza următoarele procedee intuitive ca:

- demonstrarea exercițiului (profesor sau elev);
- explicarea exercițiului prin desene, kinograme, modele, benzi video etc.;
- utilizarea diferitelor semnale sonore și vizuale complementare etc.

Principiul participării active și conștiente - presupune claritate în înțelegerea mișcării ce urmează a fi învățată, ordonarea și sistematizarea informațiilor prin cât mai multe simțuri, precum și prin participarea gândirii în mod conștient și creator.

În procesul învățării profesorul trebuie să:

- formuleze sarcini concrete pentru învățare;
- explice clar, tehnica mișcării, utilizând un limbaj adecvat nivelului de înțelegere al exercițiilor etc.

Principiul accesibilității constă în natura conținutului, în ordonarea acestuia, precum și în măiestria profesorului de a oferi cunoștințele noi într-un stil și cu o metodă adecvată vârstei și pregătirii copiilor. Acest principiu pentru a avea eficiență trebuie respectate următoarele reguli metodice:

- de la ușor la greu;

- de la cunoscut la necunoscut;
- de la simplu la complex ;
- „step by step” (pas cu pas).

Principiul activității sistematice și continue - sistematizarea reprezintă legătura dintre conținut, metodologia pregătirii, dintre măiestria profesorului de a transmite cunoștințe în mod ordonat, evoluția dificultăților.

Pentru înțelegerea acestui principiu trebuie, ca trecerea de la o sarcină la alta, de la o etapă la alta și de la învățarea unui element la altul, să se facă respectând succesiunea corespunzătoare a sarcinilor, repetarea în mod regulat a mișcării pe parcursul mai multor lecții, asigurarea unui nivel corespunzător al calităților implicate în realizarea mișcării respective etc.

Principiul modelării prezintă organizarea și desfășurarea pregătirii elevilor în condiții similare concursurilor, acesta înseamnă stăpânirea perfectă a tuturor exercițiilor, adaptarea capacității de efort fizic și nervos a copiilor, la solicitările specifice de întrecere.

Principiul individualizării cunoașterea atitudinilor și potențialului motric, psihic și fizic al fiecărui copil și o bună cunoaștere din partea profesorului acesteia.

Principiul motivației reprezintă impulsul obținerii performanțelor în gimnastică, indiferent de motivele practicării ei: dorința de afirmare, de succes, de a câștiga și a deveni campion etc.

Trebuie de reținut că toate principiile nu trebuie înțelese separat, ci în interdependență. Ele se explică împreună și se completează reciproc în procesul de învățare a elementelor tehnice din gimnastică.

3.1.2. *Cerințe de bază în organizarea unei lecții cu specific de gimnastică*

Lecția de educație fizică cu sarcini din gimnastică necesită acordarea unei atenții sporite organizării înainte de începerea lecției și în timpul desfășurării acesteia cu scopul de a înlătura producerea unor accidente, de ușurare a însușirii execuției tehnice a elementelor cu caracter acrobatic.

Pentru aceasta se impune cunoașterea temeinică de către profesor a metodelor de predare-învățare și acordare ajutorului, de prevenire a producerii accidentelor.

Prin noțiunea de asigurare se înțelege paleta largă de măsuri cu caracter organizatoric, metodic luate atât de către profesor cât și de elev în timpul executării elementelor acrobatice.

O sarcină primordială a cadrelor didactice este nevoia de a învăța pe elevi să ia măsuri de autoasigurare, autocontrol și intervenție rapidă în momentele dificile ale elementelor ce urmează a fi însușite.

Printre cauzele care conduc la producerea accidentelor în cadrul lecțiilor de educație fizică cu specificul temelor din gimnastică, *reținem*:

- de ordin metodic: nerespectarea principiilor didactice, lipsa unei pregătiri selective a aparatului locomotor, necorectarea permanentă a greșelilor de execuție, dozarea efortului prea mare vis-a-vis de capacitatea de lucru a copiilor, necunoașterea tehnicii execuțiilor elementelor și săriturilor.

- organizarea defectuoasă a locului de desfășurare: starea igienică, încercarea unor elemente grele înainte de a fi predate de profesor, instalarea greșită a aparatelor, stare funcțională necorespunzătoare a instalațiilor și aparatelor, lipsa insuficientă a materialelor ajutătoare pentru prevenirea accidentării (saltele), spațiul necorespunzător activităților (aerisire, luminozitate, căldură, număr mare de copii pe spațiu redus).

- cunoașterea insuficientă a elevilor, a stării lor de sănătate și a nivelului de pregătire.

3.2. Tehnici de evaluare la gimnastica artistică

Evaluarea reprezintă activitatea de colectare, organizare și interpretare a datelor, în scopul judecății de valoare și adaptării deciziei. Evaluarea în educație cuprinde procedurile aplicabile proceselor de instruire în vederea stabilirii raportului dintre performanțele obținute și cele dorite, precum și acțiunea de corectare-ameliorare a acestora.

La clasă, evaluarea este o operațiune didactică din care măsurăm și apreciem, atât predispozițiile vocaționale și disponibilitățile elevilor, pentru practicarea unei activități, cât și capacitatea de performanță achiziționată de ei, în urma desfășurării proceselor de pregătire în lecție.

Tehnologia didactică sistematizează *tipurile de evaluare*, în funcție:

- de moment: inițială, curentă, periodică și finală;
- de modul de efectuare: orală, scrisă și practică;
- de scopul didactic: formativă, sumativă, normativă, materială, calitativă.

În activitatea la clasă pentru educația fizică se operează mai mult cu evaluarea predictivă (inițială), continuă sau formativă și sumativă sau finală.

În cazul evaluării *formative*, accentul cade mai mult asupra operațiunilor de învățare-corectare-perfecționare al comportamentului observabil. Cum ar fi: execuția unui element acrobatic de către elev, cât mai aproape de modelul prestabilit.

Evaluarea *sumativă* se realizează după o perioadă mai îndelungată de instruire și verifică toate cunoștințe acumulate pe parcursul ciclurilor de lecții.

În gimnastică evaluarea se face prin executarea unui exercițiu liber la sol, cu elemente acrobatice impuse și o săritură la un aparat de gimnastică.

Nu ne oprim asupra metodologiei, ci asupra aprecierii și verificării probelor respective, urmărindu-se unele aspecte cum ar fi:

La exercițiul liber la sol se urmărește:

- cerințele programei la nivelul clasei respective (stabilirea pentru fiecare clasă a elementelor obligatoriu, care trebuie să fie incluse în exercițiu);
- compoziția și pregătirea artistică (fete) exercițiului (cursivitatea și legările folosite de trecere de la un element la altul);
- execuția tehnică a elementelor.

Se poate acorda un bonus pentru executarea unor elemente facultative în plus (vezi conținutul de exerciții și mijloace acrobatice).

Sugerăm, ca profesorul să aibe mai multe *variante* de posibile exerciții la sol (sau combinații), cu grade de dificultate diferențiat, accesibile și celor mai puțin dotați, care

să conducă la atingerea obiectivelor propuse, la motivarea lor pentru activitate susținută și nu îndepărtarea lor de mișcare, de ora de educație fizică.

Exercițiile selecționate în complexe de dezvoltare fizică generală, să fie concepute de așa natură, în cât să asigure pregătirea și eventuale „sugestii” de elemente de legătură, de exemplu: folosirea de poziții inițiale sau finale care pot constitui „poze” de început sau de sfârșit al exercițiului.

Creerea mai multor structuri de elemente pentru realizarea legărilor și combinațiilor (în primele ore de învățare), cu grade diferite de dificultate, care să ofere elevilor posibilitatea alegerii a ceea ce este lui accesibilă (de exemplu, stând pe mâini urmat de rostogolire înainte în depărtat, poate avea valoare mai mare decât stând pe mâini urmat de rostogolire înainte în ghemuit).

Exercițiile la sol, ca probă de evaluare finală în gimnastică nu poate fi conceput fără contribuția gimnasticii ritmice.

Într-o concepție mai veche, exercițiul la sol era alcătuit dintr-un mozaic de elemente acrobatice foarte grele, separate strict unele de altele.

Astăzi pe baza influențelor gimnasticii ritmice și chiar aerobice, a standardelor curriculare de performanță, în alcătuirea acestuia, printre elementele acrobatice sunt introduse așa zisele „elemente de legătură”- adică elemente artistice care să pregătescă executarea elementelor acrobatice, să asigure cursivitate, continuitate, naturalețe mișcării și expresivitate corporală.

De aceea este important să nu neglijem abordarea temelor din gimnastica ritmică și aerobică, în paralele cu teme din gimnastica artistică.

Evaluarea în lecția de gimnastică nu trebuie să demobilizeze elevii, mai ales cei cu bagaj motric mai scăzut, deoarece nu se dorește o „performanță” în gimnastică, ci mai mult însușirea unor deprinderi, specifice gimnasticii. Sugerăm, de exemplu, în evaluarea exercițiului la sol, să avem în conținut elemente mai multe decât cele prevăzute de programă, cu grade diferite de dificultate, care să fie atinse de toți elevii:

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., 1983,** *Gimnastica ritmică sportivă.* București. Editura Sport-Turism
6. **Popescu G.** *Impact aerobic.* București. Editura Elisavaros, **2005**
7. **Stroescu A. Podlaha, R.** *Terminologia gimnasticii.* București. Editura Stadion, 1974
8. **Stoenescu G.** *Gimnastica ritmică modernă.* București. Editura Sport-Turism, **1978**
9. **Stoenescu G.** *Gimnastica de întreținere.* București. Editura Sport-Turism, **1987**
10. **Scarlat E.** *Lecția de educație fizică. Metode și mijloace.* Editura Sport turism , București 1981
11. **Scarlat M. B., Scarlat, E.** *Educația fizică și sport. Învățământ liceal.* București. Editura Didactică și Pedagogică, 2003
12. **Solomon, M., Grigore, V., Bedo, C.,** , *Gimnastica.* Târgoviște, Editura IMPEX
13. **Tudusciuc, I., 1984,** *Gimnastica sportivă.* București. Editura Sport-Turism portive. București. Editura SemnE, 1996