

CUPRINS

Capitolul I. Repere istorice ale dezvoltării gimnasticii	9
Capitolul II. Gimnastica - parte integrantă a educației fizice	18
2.1. <i>Educația fizică – componentă a educației</i>	18
2.2. <i>Gimnastica școlară – componentă a educației fizice</i>	30
2.2.1. Cerințe formulate disciplinei gimnastică	30
2.2.2. Știința domeniului – sursă de selectare a conținuturilor	34
2.2.3. Organizarea conținuturilor disciplinei prin prisma teoriei curriculum-ului	37
2.2.4. Priorități metodice în predarea conținutului gimnasticii	46
Capitolul III. Gimnastica – disciplină de bază în cadrul sistemului de educație fizică și sport	48
3.1. <i>Ramurile gimnasticii</i>	48
3.2. <i>Obiectivele gimnasticii în școală</i>	52
3.3. <i>Mijloacele gimnasticii în școală</i>	53
Capitolul IV. Gimnastica în lecția de educație fizică	56
4.1. <i>Tipologia lecțiilor cu teme din gimnastică</i>	56
4.2. <i>Structura lecției cu teme din gimnastică</i>	57
Capitolul V. Terminologia gimnasticii	59
5.1. <i>Definiție și evoluție</i>	59
5.2. <i>Cerințe care stau la baza terminologiei gimnasticii</i>	60
5.3. <i>Descrierea exercițiilor în gimnastică</i>	60
Capitolul VI. Pozițiile fundamentale și derivatele acestora	63
6.1. <i>Pozițiile și mișcările segmentelor corpului</i>	63
6.1.1. Pozițiile segmentelor corpului	72
6.1.2. Mișcările segmentelor corpului	80
6.2. <i>Bazele generale ale mișcărilor</i>	85

Capitolul VII. Repere teoretice privind conținutul gimnasticii în școală	88
7.1. <i>Particularitățile predării exercițiilor de front și formații</i>	88
7.2. <i>Particularitățile predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală</i>	93
7.3. <i>Particularitățile predării exercițiilor aplicative</i>	104
7.4. <i>Particularitățile predării exercițiilor acrobatice</i>	121
7.5. <i>Particularitățile predării săriturilor</i>	128
7.6. <i>Locul și importanța jocurilor dinamice în lecția de educație fizică</i>	131

Capitolul VIII. Metodica predării gimnasticii la ciclul primar ..	135
8.1. <i>Gimnastica în programa școlară de educație fizică la ciclul primar ..</i>	137
8.2. <i>Particularitățile morfo-funcționale, psihologice și motrice ale copiilor din ciclul primar</i>	147
8.3. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor de front și formații la ciclul primar</i>	151
8.4. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor de dezvoltare fizică generală la ciclul primar</i>	158
8.5. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor aplicative la ciclul primar ...</i>	166
8.6. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor acrobatice, ritmice și aerobice la ciclul primar</i>	168
8.7. <i>Jocurile dinamice la ciclul primar</i>	187

Capitolul IX. Metodica predării gimnasticii la ciclul gimnazial ...	189
9.1. <i>Gimnastica în programa școlară de educație fizică la ciclul gimnazial ..</i>	189
9.2. <i>Particularitățile morfo-funcționale, psihologice și motrice ale copiilor din ciclul gimnazial</i>	207
9.3. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor de front și formații la ciclul gimnazial</i>	214
9.4. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor de dezvoltare fizică generală la ciclul gimnazial</i>	219
9.5. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor aplicative la ciclul gimnazial</i>	226
9.6. <i>Aplicații practico-metodice ale exercițiilor acrobatice și aerobice la ciclul gimnazial</i>	228
9.7. <i>Aplicații practico-metodice ale săriturilor cu sprijin în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial</i>	234
9.8. <i>Jocurile dinamice la ciclul gimnazial</i>	237

Capitolul X. Metodica predării gimnasticii la ciclul liceal	239
<i>10.1. Gimnastica în programa școlară de educație fizică la ciclul liceal ..</i>	<i>239</i>
<i>10.2. Particularitățile morfo-funcționale, psihologice și motrice ale copiilor din ciclul liceal</i>	<i>251</i>
<i>10.3. Aplicații practico-metodice ale exercițiilor de front și formații la ciclul liceal</i>	<i>254</i>
<i>10.4. Aplicații practico-metodice ale exercițiilor de dezvoltare fizică generală la ciclul liceal</i>	<i>258</i>
<i>10.5. Aplicații practico-metodice ale exercițiilor aplicative la ciclul liceal ...</i>	<i>264</i>
<i>10.6. Aplicații practico-metodice ale exercițiilor acrobatice, ritmice și aerobice la ciclul liceal</i>	<i>266</i>
<i>10.7. Aplicații practico-metodice ale săriturilor cu sprijin în lecția de educație fizică la ciclul liceal</i>	<i>274</i>
<i>10.8. Jocurile dinamice la ciclul liceal</i>	<i>275</i>
Bibliografie	281

