

## CUPRINS

Cuvânt înainte.....	7
<b>CAPITOLUL I</b>	
<b>GIMNASTICA RITMICĂ - disciplină sportivă componentă a educației fizice și sportului.....</b>	<b>9</b>
1.1. Scurt istoric al Gimnasticii Ritmice .....	9
1.2. Definiția gimnasticii ritmice .....	15
1.3. Particularitățile specifice Gimnasticii Ritmice .....	16
1.4. Ramurile Gimnasticii Ritmice .....	17
<b>CAPITOLUL II</b>	
<b>ACOMPANIAMENTUL MUZICAL.....</b>	<b>21</b>
2.1. Noțiuni generale de teorie muzicală .....	21
2.2. Forma sau fraza muzicală .....	25
2.3. Importanța acompaniamentului muzical în lecția de educație fizică.....	26
2.4. Particularitățile conținutului acompaniamentului muzical în lecția de educație fizică .....	28
2.5. Modele operaționale pentru formarea capacității de percepție și redare prin mișcare a particularităților acompaniamentului muzical .....	31
<b>Capitolul III</b>	
<b>CONȚINUTUL MOTRIC SPECIFIC GIMNASTICII RITMICE .....</b>	<b>34</b>
3.1. Caracterizarea generală a actului motric.....	34
3.2. Conținutul motric specific gimnasticii ritmice .....	36
<b>CAPITOLUL IV</b>	
<b>BAZELE TEORETICE ȘI METODICE ALE EDUCĂRII ESTETICII MIȘCĂRII.....</b>	<b>39</b>
4.1. Pregătirea artistică în gimnastica ritmică.....	39
4.2. Estetica mișcării .....	39
4.3. Pozițiile de bază la nivelul membrelor superioare .....	43
4.4. Pozițiile de bază la nivelul membrelor inferioare .....	45
4.5. Procedee din balet utilizate în gimnastica ritmică.....	48

4.6. Modele operaționale pentru dezvoltarea ținutei și execuției artistice.....	52
<b>CAPITOLUL V</b>	
<b>MIȘCĂRI REALIZATE PRIN INERȚIE .....</b>	<b>64</b>
5.1. Balansările .....	65
5.2. Valurile .....	69
5.3. Deplasările în gimnastica ritmică.....	74
<b>CAPITOLUL VI</b>	
<b>ELEMENTE DE ECHILIBRU .....</b>	<b>79</b>
6.1. Definiția elementelor de echilibru .....	79
6.2. Sistematizare.....	79
6.3. Componentele mecanismului de bază .....	82
<b>CAPITOLUL VII</b>	
<b>TURAȚIILE .....</b>	<b>87</b>
7.1. Definiție .....	87
7.2. Sistematizare.....	87
<b>CAPITOLUL VIII</b>	
<b>SĂRITURILE ȘI SĂLTĂRILE .....</b>	<b>101</b>
8.1. Definiția săriturilor și săltărilor .....	101
8.2. Caracteristici generale.....	101
8.3. Componentele mecanismului de bază .....	102
8.4. Sistematizare.....	106
<b>Capitolul IX</b>	
<b>TEHNICA DE ACȚIONARE A OBIECTELOR PORTATIVE .....</b>	<b>119</b>
9.1. Mișcările specifice realizate cu obiectele portative .....	119
9.2. Obiectele portative standardizate .....	125
<b>Capitolul X</b>	
<b>GIMNASTICA RITMICĂ ȘCOLARĂ.....</b>	<b>148</b>
10.1. Prevederile programei școlare privind practicarea gimnasticii ritmice.....	148
10.2. Lecția temă din gimnastica ritmică .....	150
10.3. Organizarea activității competiționale.....	159
Bibliografie .....	161