

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE.....	11
CAPITOLUL 1	13
APARIȚIA ȘI EVOLUȚIA GIMNASTICII PE PLAN MONDIAL ȘI NAȚIONAL	13
1.1. Gimnastica în antichitate.....	13
1.2. Gimnastica în epoca feudală.....	17
1.3. Gimnastica în epoca modernă.....	18
1.4. Gimnastica în epoca contemporană.....	26
1.5. Gimnastica în România	28
CAPITOLUL II	35
LOCUL ȘI IMPORTANȚA GIMNASTICII ÎN SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI ȘPORTIVĂ DIN ROMÂNIA	35
2.1. Definirea gimnasticii.....	36
2.2. Caracteristicile gimnasticii	36
2.3. Sarcinile gimnasticii.....	37
2.4. Mijloacele gimnasticii	38
2.5. Ramurile gimnasticii	39
2.6. Terminologia gimnasticii.....	42

CAPITOLUL III.	44
GIMNASTICA DE BAZĂ	44
3.1. Prezentare generală	44
3.2 Definiția gimnasticii de bază	44
3.3. Obiectivele gimnasticii de bază:.....	44
3.4. Mijloacele gimnasticii	45
3.5. Noțiunile de bază folosite în gimnastica de bază	46
CAPITOLUL IV	50
EXERCIȚII DE FRONT ȘI ORDINE.....	50
4.1. Exercițiile de front și ordine aspecte generale	50
4.2. Acțiunile de pe loc	52
4.3. Acțiunile din deplasare	67
CAPITOL V.....	116
PRELUCRAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR..	116
5.1. Prelucrarea selectivă a aparatului locomotor aspecte generale	116
5.2. Bazele generale ale mișcării	121
5.3. Particularitățile exercițiului de gimnastică.....	123
5.4. Pozițiile fundamentale ale corpului:.....	124
5.5. Reguli de descriere și alcătuire exercițiilor de prelucrare selectivă a aparatului locomotor	136
5.6. Comanda exercițiilor de prelucrare selectivă a aparatului locomotor	142
5.7. Metodica predării exercițiilor de prelucrare selectivă aparatului locomotor	143

CAPITOLUL VI	175
EXERCIȚIILE UTILITAR - APLICATIVE	175
6.1. Exercițiile utilitar – aplicative aspecte generale.....	175
6.2. Exercițiile aplicative specifice gimnasticii.....	177
BIBLIOGRAFIE	213