

CUPRINS

1. PARTICULARITĂȚILE GIMNASTII RITMICE CA DISCIPLINĂ SPORTIVĂ	9
1.1. Domeniul de interes	9
1.2. Implicarea factorilor senzoriali în cadrul G.R.....	16
1.2.1. Analizatorul vizual	17
1.2.2. Analizatorul kinestezic	18
1.2.3. Analizatorul acustic.....	20
1.2.4. Analizatorul statico – dinamic.....	22
1.2.5. Analizatorul tactil.....	23
1.2.6. Implicarea factorilor perceptive	24
1.3. Rolul mânuirii obiectelor.....	26
2. RECOMANDĂRI METODICE GENERALE PRIVIND ACȚIONAREA OBIECTELOR DIN GIMNASTICA RITMICĂ	29
2.1. Aspecte generale.....	29
2.2. Metodica însușirii prizelor	32
2.2.1. Metodica însușirii acțiunilor în contact cu obiectul	35
2.2.2. Metodica însușiri acțiunilor cu pierderea contactului cu obiectul	37
2.2.3. Recomandări metodice generale privind însușirea tehnicii cu obiectele.....	38
2.3. Caracteristici ale modalităților de acționare	42
2.4. Cerințe generale privind modalitățile de acționare	43
2.5. Sistematizarea principalelor tipuri de acțiuni.....	44
2.5.1. Balansări.....	44
2.5.2. Lansări	44

2.5.3. Rotări	45
2.5.4. Rulări	46
2.5.5. Desprinderi cu reapucare	46
2.5.6. Ricoșări.....	47
2.5.7. Purtări și mișcări conduse.....	47
2.5.8. Treceri prin și peste obiect	47
2.5.9. Desene în spațiu.....	48
3. TEHNICA DE MÂNUIRE A CORZII.....	49
3.1. Caracteristicile materialului.....	49
3.2. Elementele tehnice de mânuire a corzii	50
3.2.1. Tipuri de acțiuni	50
3.3. Cerințe de mânuire	52
3.4. Metodica învățării.....	53
3.5. Exemple de acțiuni cu coarda	54
3.6. Exemple de exerciții și jocuri de mișcare	60
4. TEHNICA DE MÂNUIRE A CERCULUI	68
4.1. Caracteristicile materialului	68
4.2. Elementele tehnice de mânuire a cercului	68
4.2.1. Tipuri de acțiuni	68
4.3. Cerințe de mânuire	70
4.4. Metodica învățării.....	72
4.5. Exemple de acțiuni cu cercul	73
4.6. Exemple de exerciții și jocuri de mișcare.....	80
5. TEHNICA DE MÂNUIRE A MINGII	86
5.1. Caracteristicile materialului.....	86

5.2. Elementele tehnice de mînuire a mingii.....	86
5.2.1. Tipuri de acțiuni	86
5.3. Cerințe de mînuire.....	88
5.4. Metodica învățării	89
5.5. Exemple de acțiuni cu mingea	90
5.6. Exemple de exerciții și jocuri de mișcare	96
6. TEHNICA DE MÎNUIRE A MĂCIUCILOR	103
6.1. Caracteristicile materialului.....	103
6.2. Elementele tehnice de mînuire a măciucilor	104
6.2.1. Tipuri de acțiuni	104
6.3. Cerințe de mînuire.....	106
6.4. Metodica învățării	107
6.5. Exemple de acțiuni cu măciucile	108
6.6. Exemple de exerciții și jocuri de mișcare	114
7. TEHNICA DE MÎNUIRE A PANGLICII.....	121
7.1. Caracteristicile materialului.....	121
7.2. Elementele tehnice de mînuire a panglicii	122
7.2.1. Tipuri de acțiuni	122
7.3. Cerințe de mînuire.....	124
7.4. Metodica învățării	125
7.5. Exemple de acțiuni cu panglica	126
7.6. Exemple de exerciții și jocuri de mișcare	134
BIBLIOGRAFIE	139

