16.137

Liliana NANU Diana GOGONCEA

GIMNASTICÃ RITMICÃ



EDITURA FUNDATIEI UNIVERSITARE
"Dunãrea de Jos" Galati

Liliana NANU Diana GOGONCEA

GIMNASTICÁ RITMICÁ

218.682
UNIVERSITATEA
«DUNĂREA DE JOS» GALAȚI
BIBLIOTECA 2

C-218682W

FUNDAȚIA UNIVERSITARĂ
EDITURA
"Dunărea de Jos"
GALAȚI

Editura Fundației Universitare
„*Dunărea de Jos*" – Galați, 2001

UNIVERSITATEA „DUNĂREA DE JOS" DIN GALAŢI
Centrul de Studii pentru Învăţământ Deschis la Distanţă
Facultatea de Educaţie Fizică şi Sport

Revizia ştiinţifică:
Conf. univ. Horia DULGHERU
Conf. univ. dr. Nicolae HOŞTIUC

Corectura: Dr. P. Vieriu

©Editura Fundaţiei Universitare
"Dunărea de Jos", Galaţi, 2001
ISBN 973-8352-06-1

CUPRINS

Capitolul I
1. Obiectul teoriei şi metodicii gimnasticii ritmice sportive ca mijloc al educaţiei fizice feminine ..... pag. 5
1.1 Particularităţile gimnasticii ritmice sportive ..... pag. 5
1.2 Obiectivele gimnasticii ritmice sportive ..... pag. 5
1.3 Principiile şi metodele didactice folosite în gimnastica ritmică ..... pag. 6
1.4 Sistematizarea mijloacelor gimnasticii ritmice sportive ..... pag. 7

Capitolul II
2. Etapele constituirii gimnasticii ritmice sportive ..... pag. 9
2.1 Noţiunea de gimnastică ritmică de-a lungul timpului ..... pag. 9
2.2 Gimnastica ritmică în ţara noastră ..... pag. 11

Capitolul III
3. Caracteristicile acţiunilor motrice specifice gimnasticii ritmice sportive ..... pag. 13
3.1 Cerinţele ţinutei corecte şi execuţiei artistice ..... pag. 13
3.2 Componentele expresivităţii mişcării ..... pag. 14

Capitolul IV
4. Acompaniamentul muzical şi importanţa acestuia în lecţiile de educaţie fizică de gimnastică ritmică sportivă..... pag. 17
4.1 Noţiuni elementare de teorie muzicală ..... pag. 18
4.2 Mijloace de expresivitate muzicală ..... pag. 19
4.3 Legătura dintre muzică şi mişcare ..... pag. 21

Capitolul V
5. Conţinutul şi structura lecţiei de educaţie fizică monosport de gimnastică ritmică sportivă ..... pag. 25

Capitolul VI
6. Bazele tehnicii şi metodicii mijloacelor care alcătuiesc conţinutul lecţiilor de educaţie fizică mono-sport de gimnastică ritmică sportivă şi a altor activităţi sportive şcolare ..... pag. 29
6.1 Sistematizarea şi particularităţile tehnico-metodice ale conţinutului mijloacelor de bază ..... pag. 30
6.1.1 Exerciţii pentru dezvoltarea orientării în spaţiu şi timp (exerciţii de front şi formaţii) ..... pag. 30
6.1.2 Exerciţii pentru formarea ţinutei corecte şi execuţiei artistice ..... pag. 31
6.1.3 Exerciţii pentru optimizarea dezvoltării fizice armonioase specific feminine ..... pag. 35
6.1.4 Exerciţii pentru educarea ritmicităţii şi muzicalităţii ..... pag. 40
6.2 Elemente de tehnică corporală ..... pag. 43

6.2.1 Variații de pași ..... pag. 43
6.2.2 Balansări..... pag. 47
6.2.3 Valuri..... pag. 49
6.2.4 Elemente de echilibru..... pag. 52
6.2.5 Învârtiri..... pag. 54
6.2.6 Sărituri artistice..... pag. 73
6.3 Tehnica şi metodica procedeelor de mânuire
a obiectelor portative..... pag. 96

Bibliografie .....pag. 107