

CUPRINS

I. TEORIA GIMNASTICII RITMICE DE BAZĂ	
1.1. Obiectivele gimnasticii ritmice. Valențele ei instructiv-educative și importanța gimnasticii ritmice în conceptul de pregătire și educare motrică a copiilor și tinerilor în învățământul de toate gradele	9
1.2. Gimnastica ritmică, – disciplină științifică metode de cercetare –	10
1.3. Afirmarea gimnasticii ritmice ca disciplină de sine stătătoare	14
1.4. Gimnastica ritmică în epoca modernă. Evoluție și orientări	18
1.5. Devenirea gimnasticii ritmice sportive – ramură de sport competițional	20
1.6. Școala românească de gimnastica ritmică sportivă	21
II. ORIENTĂRI ȘI CONCEPTE MODERNE CU PRIVIRE LA DESĂVÂRȘIREA MIȘCĂRII ARTISTICE	23
2.1. Noțiuni de teorie muzicală	23
2.2. Particularități de adaptare și coordonare ale mișcării corporale cu linia melodică și alegerea acompaniamentului muzical	40
2.3. Caracteristicile generale ale mișcării artistice din gimnastica ritmică	43
2.4. Principii și metode pedagogice ale procesului instructiv-educativ în gimnastica ritmică	52
2.5. Învățarea motrică în gimnastica ritmică	55
2.6. Particularități ale principiilor și metodelor de instruire (învățare) și educare în gimnastica ritmică	56

2.7. Reguli pentru dirijarea procesului de învățare motrică în gimnastica ritmică sportivă	57
2.8. Metodologia învățării actului motric în gimnastica ritmică ...	58
2.9. Factorii și calitățile psiho-motrice care pun în valoare mișcarea artistică	60
2.10. Metodele operaționale pentru dezvoltarea îndemânării prin componentele ei de bază	63
III. CONȚINUTUL GIMNASTICII RITMICE	66
3.1. Sistemul mijloacelor tehnice specifice gimnasticii	66
3.1.1. Mijloacele de acționare pentru tehnica corporală	66
3.1.2. Mijloacele tehnice de acționare cu obiectele portative	132
3.1.2.1. Prezentare generală	132
3.1.2.2. Caracteristicile fizice ale obiectelor portative ...	133
3.1.2.3. Particularitățile tehnico-metodice ale principalelor procedee de mânăuire a obiectelor portative	135
3.1.3. Poziții și procedee tehnice de mânăuire a obiectelor portative	146
A. Coarda	146
B. Mîngea	153
C. Cercul	162
D. Panglica	173
E. Măciucile	180
F. Eșarfa	188
G. Steagurile	191
IV. CONCEPTUL DE PREGĂTIRE ÎN GIMNASTICA RITMICĂ ȘCOLARĂ	195
4.1. Importanța locului gimnasticii ritmice în programele curriculare	195
4.2. Forme de organizare a activităților de gimnastică ritmică în școală	196
4.3. Gimnastica ritmică, componentă importantă a lecției de educație fizică școlară	197
4.4. Conținutul și structura lecției de educație fizică cu specific de gimnastică ritmică	198

4.5. Gimnastica ritmică, în afara orelor programului școlar	200
4.6. Indicații metodice privind practicarea gimnasticii ritmice scenice	201
Bibliografie selectivă	204

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008
Editură acreditată de *Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului*
prin *Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

Desene: Valentin JELEASCOV

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JELEASCOV, CRISTINA

Gimnastică ritmică de bază/ Cristina Jelescov, Ioana Maria
Buțu, București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2007

Bibliogr.

ISBN 978-973-163-120-2

I.Buțu, Ioana Maria

371.3:796.412(075.8)

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor*

Tehnoredactor: Jeanina DRĂGAN, Magdalena ILIE
Coperta: Ion Octavian PENDA

Bun de tipar: 14.02.2008; Coli tipar: 12,75
Format: 16/61x86

Editura Fundației *România de Mâine*
Bulevardul Timișoara, Nr. 58, București, Sector 6,
Tel./Fax.: 021 / 444.20.91; www.spiruharet.ro
e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro