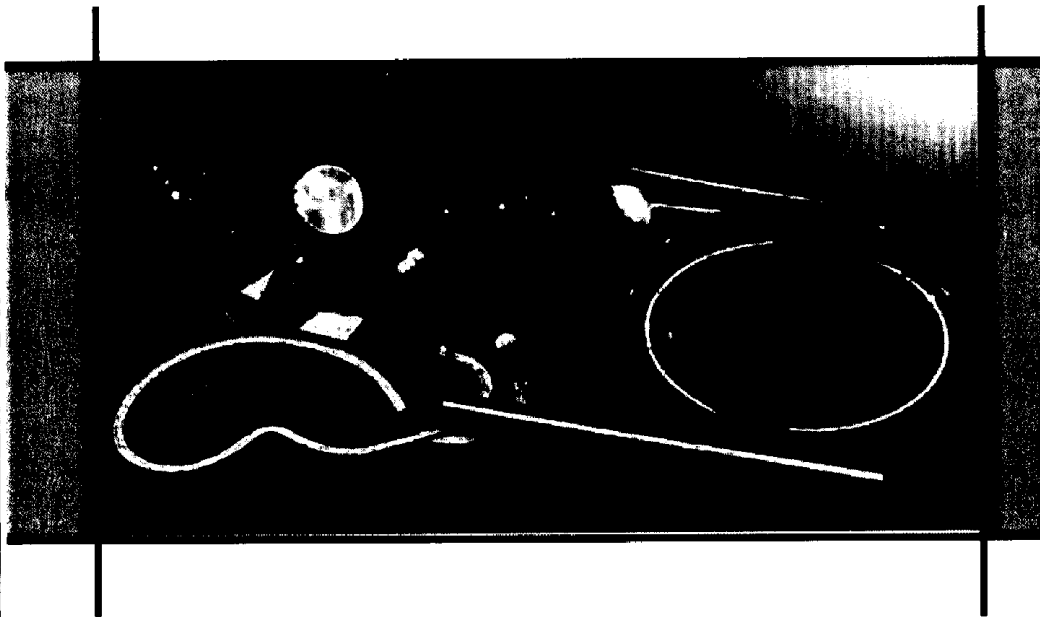


79

C40

na CHERA FERRARIO

ELEMENTE DEFINITORII PENTRU GIMNASTICA DE BAZĂ

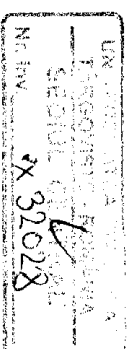


EDITURA UNIVERSITARĂ

BIANCA CHERA-FERRARIO

**ELEMENTE DEFINITORII
PENTRU
GIMNASTICA DE BAZĂ**

Ediție revizuită



**EDITURA UNIVERSITARĂ
București, 2013**

Redactor: Gheorghe Iovan
Tehnoredactor: Ameluța Vișan
Coperta: Angelica Mălăescu
Grafică și desene: Adrian Baniță

Editură recunoscută de Consiliul Național al Cercetării Științifice (C.N.C.S.)

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FERRARIO, BIANCA

Elemente definitorii pentru gimnastica de bază /
Bianca Chera Ferrario. - București : Editura Universitară,
2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-591-649-4

796.41:

DOI: (Digital Object Identifier): 10.5682/9786065916494

© Toate drepturile asupra acestei lucrări sunt rezervate, nicio parte din
această lucrare nu poate fi copiată fără acordul Editurii Universitare

Copyright © 2013
Editura Universitară
Director: Vasile Muscalu
B-dul N. Bălcescu nr. 27-33, Sector 1, București
Tel.: 021 - 315.32.47 / 319.67.27
www.editurainiversitara.ro
e-mail: redactia@editurainiversitara.ro

Distribuție: tel.: 021-315.32.47 / 319.67.27 / 0744 EDITOR / 07217 CARTE
comenzi@editurainiversitara.ro
O.P. 15, C.P. 35, București
www.editurainiversitara.ro

CUVÂNT DE INTRODUCERE

Gimnastica de bază este structura primară și vitală în organizarea lecțiilor de educație fizică și sport, în organizarea oricăror activități sportive.

Astfel, am demarat procesul de refacere și revizuire al primului curs de gimnastică de bază, deoarece experiența didactică aduce un aport suplimentar de informații și cunoștințe specifice, ce trebuie precizate și oferite cititorului. Cartea este structurată pe patru capitole de referință, cuprinzând noțiunile esențiale de specialitate.

Primul capitol aduce în epoca modernă conceptele utile, sănătoase și prioritare ale unei vieți sănătoase, prin care înțelepții antichității evidențiau importanța exercițiului fizic pentru vigoarea omului și sănătatea mintală, față de epoca contemporană care le-a dat uitării.

Capitolul al doilea cuprinde noțiuni generale asupra gimnasticii, cu toată gama de mijloace pe care aceasta le cuprinde.

Capitolul al treilea aduce la zi noțiuni elementare și esențiale de terminologie, cu precizări corecte ale pozițiilor și mișcărilor exercițiilor fizice.

Capitolul al patrulea definește mijloacele utilizate în organizarea lecției de gimnastică, acțiunile de comandă și de deplasare, modele de acționare cu diverse structuri, cât și mijloace de aplicatie a deprinderilor însușite.

Activitatea didactică, sportivă și de cercetare care se desfășoară permanent prezintă elemente de continuitate în viața

cadrului didactic, mobilizând bulgări de informații esențiale. Astfel, „Noțiuni elementare de gimnastică de bază” se dorește a fi un îndrumar profesional pentru toți iubitorii de activități sportive, pentru profesorii de educație fizică, care își doresc o perfecționare continuă a activității profesionale.

Autorul, ianuarie 2013

CUPRINS

CUVÂNT DE INTRODUCERE	5
CAPITOLUL 1. ISTORIA APARIȚIEI ȘI EVOLUȚIEI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE	9
1.1. Educația fizică în antichitate	10
1.2. Creatorii de sisteme	14
1.3. Apariția dansului	24
CAPITOLUL 2. CONSIDERAȚII GENERALE ASUPRA GIMNASTICII	28
2.1. Gimnastica, cerință majoră în viața socială	28
2.2. Gimnastica – structură fundamentală a exercițiului fizic	31
2.3. Scopul și sarcinile gimnasticii	35
2.4. Caracteristicile gimnasticii	37
2.5. Domenii de utilizare	38
2.6. Ramurile gimnasticii	39
2.7. Mijloacele gimnasticii	43
CAPITOLUL 3. ELEMENTE DE TERMINOLOGIE	46
3.1. Terminologia corectă	46
3.2. Poziții fundamentale și derivate	47
3.3. Mișcări ale segmentelor corpului	52
CAPITOLUL 4. GIMNASTICA DE BAZĂ	54
4.1. Definiție, caracteristici, obiective	54

4.2. Mijloacele gimnasticii de bază	56
4.3. Dezvoltare fizică armonioasă	73
4.4. Exerciții aplicativ – utilitare	91
4.5. Parcurhuri aplicative	105
Bibliografie selectivă	114

CAPITOLUL 1

ISTORIA APĂRIȚII ȘI EVOLUȚIEI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE

Observând apariția exercițiului fizic încă din primele momente ale istoriei societății, vom vedea existența acestuia ca o necesitate primară, biologică și socială. Este vorba de acțiuni individuale sau colective, desfășurate în scopul procurării hranei și în apărarea împotriva animalelor sălbatice.

Vânătoarea și apărarea de animale necesitau un „arsenal” întreg de calități motrice: forță, rezistență, îndemânare, viteză, agilitate, etc.

Astfel, în mod inconștient, oamenii primitivi foloseau un adevărat bagaj de deprinderi aplicativ-utilitare: alergare, cățărare, târâre, săritură, transport, lupta și altele.

Interesant este că oamenii epocii moderne nu prea mai cunosc aceste deprinderi naturale, decât prin necesitatea lor profesională sau prin practicarea lor în mod organizat.

Mai târziu, în perioada creării democrației militare, dorința unor persoane sau a unor popoare de acaparare a bunurilor materiale și a indivizilor provoacă apariția războaielor.

Pregătirea de război necesita o potentare a calităților fizice și a celor psihice, astfel exercițiul fizic căpătând o importanță deosebită în pregătirea soldaților.

O altă verigă importantă în promovarea exercițiului fizic a fost munca. Prin prelucrarea bunurilor din natură pe care