

**METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ
GIMNASTICĂ ARTISTICĂ**

CRISTEA DANA IOANA

**CURS
ANUL III**

SCURT ISTORIC

Gimnastica, ca și noțiune a fost confundată, de-alungul istoriei cu ceea ce numim astăzi educație fizică.

- **Primele mărturii** ce apar în legătură cu efectuarea mișcărilor din gimnastică sunt cele referitoare la elementele acrobatice descoperite pe **frescele mortuare din Egiptul antic**.

Aici sunt reprezentate mișcări ca: **podul, morișca, răsturnarea peste săbii înfipte în pământ, stând pe mâini, săritura lungă cu rostogolire peste tauri așezați unul lângă altul și alte mișcări care ne arată preocuparea și posibilitățile unori oameni de a efectua, în diferite ocazii, mișcări neobișnuite față de cele efectuate în viața de zi cu zi.**

Datorită influențelor multiple ale exercițiilor asupra dezvoltării multilaterale a organismului și în special a necesității pregătirii tineretului pentru activități militare, au fost concepute și efectuate exerciții la și cu diferite aparate ca:

- scara fixă
- frânghia,
- calul de lemn,
- paralelele,
- bara fixă,
- inelele,
- bârna,
- bascula,
- trambulina, etc.

atât în Antichitate cât și în Evul Mediu

La începutul secolului XIX, apar primele societăți de gimnastică în Germania, care folosesc exercițiile efectuate la aparatele de gimnastică, în Turnplatz-uri, ca mijloc de recreere și de dezvoltare fizică a cetățenilor, desfășurate în timpul lor liber.

- Cu ocazia diferitelor serbări, aceste societăți participă, prin demonstrații de gimnastică la răspândirea și cunoașterea acestor genuri de mișcări în rândul populației și mai târziu, după înființarea mai multor societăți și la înfruntări sportive dintre aceste societăți.
- Astfel iau naștere competițiile de gimnastică, punându-se bazele activității gimnasticii de performanță.

Pentru a coordona și organiza activitatea competițională inter-țări, în anul 1881 se înființează Federația Internațională de Gimnastică (FIG), care și la ora actuală conduce și îndrumă toate manifestările de gimnastică pe plan mondial. Aceste competiții sunt:

Jocurile Olimpice Moderne, organizate împreună cu Comitetul Olimpic Internațional din patru în patru ani, începând din anul 1896, unde gimnastica masculină a fost prezentă la toate edițiile. Gimnastica feminină a făcut parte din programul acestor competiții, începând din anul 1928 cu o singură excepție – Olimpiada din anul 1932 - când ea a lipsit din acest program.

La gimnastica masculină, până la Jocurile Olimpice din anul 1936, s-a concurat atât la aparatele de gimnastică, cât și la diferite probe din atletism.

De la această dată și până în prezent se concurează la **șase probe: sol, cal, inele, sărituri, paralele și bară fixă.**

La gimnastica feminină, din anul 1956, se concurează la **patru probe: sărituri, paralele inegale, bârnă și sol.** Până în anul 1956 programa de concurs includea și efectuarea unor exerciții în ansamblu libere și cu obiecte și individuale cu obiecte.

Cele mai multe medalii olimpice au câștigat, la masculin gimnastul rus **Nikolai Adrianov, 15 medalii (7 aur, 5 argint, 3 bronz)**, iar la feminin gimnasta din Ucraina, **Larisa Latynina, 17 medalii (9, 5, 3)**. In acest clasament gimnasta româncă **Nadia Comăneci**, ocupă locul 4-5, împreună cu rusoaica **Ludmila Turisceva**, cu 8 medalii (4, 3, 1), respectiv (3, 3, 2).

Cele mai multe **medalii de aur** au fost obținute, la masculin, **8 de Boris Shahlin (Ukr.)**, iar la feminin, **9 de Larisa Latynina (Ukr.)**. **Nadia Comăneci (Rom.)**, împreună cu **Ecaterina Szabo (Rom.)**, **Polina Asakhova (Ukr.)** și **Olga Korbut (Blr.)** au cucerit fiecare câte 4 medalii de aur, ocupând în acest clasament locul 5-8.

Echipa feminină de gimnastică a României a reușit să urce de zece ori pe podiumul de premiere

obținând de trei ori locul I, la Jocurile Olimpice de la Los Angeles din anul 1984, de la Sydney din anul 2000 și de la Atena din anul 2004;

- de patru ori locul II, la Jocurile Olimpice din Montreal - 1976, Moscova - 1980, Seoul - 1988 și Barcelona - 1992
- de cinci ori locul III la Jocurile Olimpice desfășurate la Melbourne - 1956, Roma - 1960 și Atlanta - 1996, Beijing 2008, Londra 2012.

- **La masculin, țara noastră** a obținut cel mai bun clasament pe echipe, la **Jocurile Olimpice de la Athena din anul 2004**, când a reușit pentru prima oară să urce pe podiumul de premiere prin cucerirea **locului trei** și obținerea medaliei de bronz.
- La Moscova în anul 1980 a ocupat locul IV. În anul 1976 la Montreal și în anul 2000 la Sydney, echipa masculină a României s-a clasat pe locul VI.

În **România** gimnastica a fost practică în cadrul societăților sportive, fiind introdusă mai ales de către tinerii care studiau în străinătate.

Unii dintre aceștia, la întoarcerea lor în țară, încercau să organizeze practicarea gimnasticii după modelul sistemului german, folosind exercițiile efectuate la aparatele de gimnastică.

Astfel în anul **1867** ia ființă la **București primul club de gimnastică fondat de arhitectul Iuliu Reinike**, care cu timpul a avut filiale la Iași, Galați, Brașov și Sibiu.

Unul dintre promotorii cei mai de seamă ai gimnasticii din România a fost profesorul de gimnastică **Gheorghe Moceanu**.

- În anul 1869, publică prima carte dedicată exclusiv gimnasticii “*Carte de gimnastică. Text explicătoriu și un tablou de aparate*”, elogiată într-o recenzie și de ministrul B.P. Hașdeu.

În anul 1871, Gheorghe Moceanu înființează Școala de gimnastică pentru școlari, care funcționează pe lângă societatea *Tirul*, din București și unde se efectuau trei antrenamente pe săptămână.

- În anul 1873 școala își extinde activitatea incluzând în activitatea ei și predarea scrimei, schimbându-și denumirea în Școala de gimnastică și scrimă.

Simțindu-se nevoia colaborării și coordonării activității tuturor societăților de gimnastică din țara noastră, între 24-25 septembrie **1906**, s-a organizat primul Congres al Societăților de Gimnastică, care a condus la înființarea în data de **27 septembrie a Federației Române de Gimnastică (FRG)**, primul organism central care a îndrumat și condus activitatea celor peste 18 societăți de gimnastică din țara noastră.

În anul 1922 se înființează Institutul Național de Educație Fizică la București, care în anul 1924, când Ministerul Instrucțiunii retrage autorizația acordată Societăților de Gimnastică din București și Iași de a pregăti maieștri de gimnastică, devine singura instituție care are dreptul de a forma cadre de specialitate în gimnastică.

- Federația Română de Gimnastică, pentru a populariza și impulsiona dezvoltarea gimnasticii din țara noastră, în anul 1959 a organizat prima ediție a Campionatelor Internaționale de Gimnastică ale României, care se desfășoară cu ritmicitate în fiecare an și la care sunt invitate cele mai bune echipe și cei mai valoroși gimnaști din lume.

- Dintre cei mai valoroși gimnaști, care au cucerit de mai multe ori titlul de campion național îi putem aminti pe: Frederich Orendi, Anton Kadar, Petre Mihăiuc, Dănuț Grecu – actualul antrenor al reprezentativei masculine – Mihai Borș, Sorin Cepoi, Kurt Szilier, Marius Gherman, Marius Tobă, Valentin Pântea, Nicu Stroia, Marian Drăgulescu, Dan Potra, Ioan Suciu și Marius Urzică. **La început, la inele prin Dănuț Grecu și Dan Burincă, apoi la cal cu mânere prin Marius Urzică și Ioan Suciu și în final la sol și sărituri prin Marian Drăgulescu**, gimnastica masculină românească s-a afirmat în lumea întreagă.

Gimnastica feminină românească a creat o școală de gimnastică, care s-a afirmat pe plan mondial, cucerind o mulțime de medalii la marile competiții internaționale.

Gimnastele ca: Elena Leuștean, Sonia Iovan, Elena Ceampelea, Alina Goreac, Nadia Comăneci, Teodora Ungureanu, Ecaterina Szabó, Simona Păuca, Daniela Silivaș, Gabriela Potorac, Aurelia Dobre, Lavinia Miloșevici, Cristina Bontaș, Gina Gogean, Simona Amânar, Maria Olaru, Andrea Răducanu, Monica Roșu, Alexandra Eremia, Daniela Sofronie și nu în ultimul rând Cătălina Ponor, Sandra Izbașa, Steliana Nistor, Iordache Larisa, care au dus faima școlii de gimnastică românească în toată lumea.

CARACTERISTICILE GIMNASTICII ARTISTICE

1. principala caracteristică – este det. De specificul conținutului ex. Pe aparate, astfel numărul mare al probelor și mișcărilor pe aparate det. **caracterul complex.**

2. **condiții relativ constante:**

- **codul de punctaj;**
- **regulamentul competiției;**
- **aparatele de concurs și ordinea succesiunii lor;**
- **grupele și dificultatea elementelor(A, B, C, D, E, F, G);**
- **compoziția exercițiilor determinată de cerințele speciale la fiecare aparat;**
- **ținuta specifică de execuție.**

3. **Volumul mare și variat de elemente, legări și combinații;**

4. **Învățarea în gimnastică este permanentă;**

5. Învingerea emoției negative, a anxietății;

6. Numărul mic de competiții;

7. depășirea limitelor, prin execuția elementelor în premieră în competiții;

8. Elementele sunt efectuate în atârnat, sprijin, cu sau fără fază de zbor; mișcările pe aparate depind în mare măsură de mișcările picioarelor și trunchiului;

9. Lipsa contactului direct cu adversarul;

10. D.p.d.v. Fizilogic efortul este de tip maximal și submaximal, în condiții anaerobe și de efort mixt;

11. D.p.d.v. Psihologic gimnastica presupune existența mai multor starturi datorită mai multor aparate de concurs;

SISTEMATIZAREA GIMNASTICII ARTISTICE

```
graph TD; A[SISTEMATIZAREA GIMNASTICII ARTISTICE] --> B[În funcție de gen]; B --> C[Gimnastica artistică feminină<br/>- 4 aparate: sărituri, paralele, bârnă, sol]; B --> D[Gimnastica artistică masculină<br/>- 6 aparate: sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară.(SCISPB)]; E[În funcție de probele de concurs] --> F[Pe echipe]; E --> G[Pe aparate]; E --> H[Individual compus];
```

În funcție de gen

Gimnastica artistică feminină

- 4 aparate: sărituri, paralele, bârnă, sol

Gimnastica artistică masculină

- 6 aparate: sol, cal, inele, sărituri, paralele, bară.(SCISPB)

În funcție de probele de concurs

Pe echipe

Pe aparate

Individual compus

SISTEMATIZAREA EXERCIȚIILOR ACROBATICE ȘI A SĂRITURILOR ÎN GIMNASTICA ARTISTICĂ

SISTEMATIZAREA EXERCIȚIILOR ACROBATICE

1. EXERCIȚII INDIVIDUALE

STATICE

- de echilibru
- forță
- mobilitate

DINAMICE

- Rulări
- rostogoliri
- îndreptări
- răsturnări
- salturi

2. EXERCIȚII LA APARATE SPECIALE

- trambulina elastică
- plasa elastică
- roata acrobatică

3. EXERCIȚII ÎN DOI ȘI ÎN GRUP

a. STATICE

- poziții
- piramide

b. DINAMICE

- comb. De elemente
- ridicări, susțineri
- aruncări, salturi cu
acompaniament muzical

Cerințe metodice privind învățarea elementelor acrobatice

- În însușirea elementelor se va ține cont de gradul pregătirii subiecților, particularitățile de vârstă și gen;
- Dezvoltarea calităților motrice;
- dezvoltarea și perfecționarea orientării spațio-temporale;
- continuitatea și sistematizarea pregătirii;
- învățarea prin mijloace și metode atractive;
- acordarea asistenței și ajutorului pt. Prevenirea accidentelor, prin asigurare și folosirea saltelelor.

CLASIFICAREA SĂRITURILOR

I. SĂRITURI LIBERE (fără sprijin)

1. În înălțime

- de pe loc
- cu elan

2. În adâncime, de pe diferite aparate de gimnastică

- bancă
- capră
- cal
- ladă
- scara fixă

3. În lungime

- de pe loc
- cu elan

4. Săritură prin fereastră

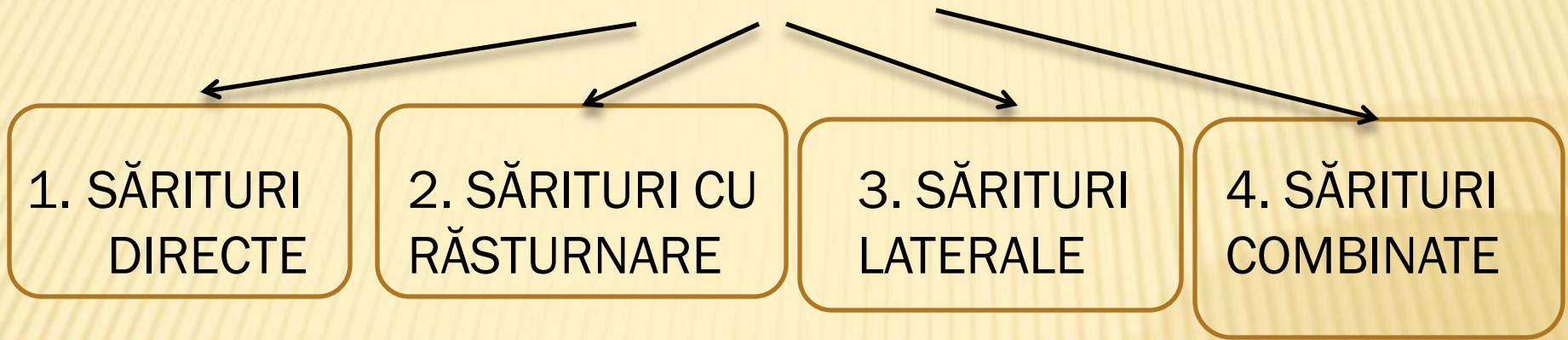
- în echer
- prin rostogolire

5. Sărituri cu coarda

- cu coarda mică
- cu coarda lungă

6. Sărituri la trambulina elastică

II. SĂRITURI CU SPRIJIN



BAZELE GENERALE ALE TEHNICII MIȘCĂRILOR DIN GIMNASTICA ARTISTICĂ

Cunoașterea legilor biomecanice care sunt de fapt legile din fizica mecanică aplicate corpului omenesc, ne ajută cel mai mult să înțelegem mecanismele care declanșează, ajută și conduc mișcările corpului.

Astfel putem determina:

- forțele care acționează asupra organismului;
- structura mișcărilor;
- pârghiile corpului care intră în structura mișcării;
- lanțurile și grupele musculare care efectuează mișcările corpului.

- Cea mai mare parte a elementelor din gimnastică, se efectuează la aparate speciale, concepute pentru a diversifica atât posibilitățile de mișcare ale corpului omenesc, cât și a influențelor mișcărilor asupra dezvoltării și perfecționării capacităților fizice și psihice ale organismului.

- Aceste mișcări prezintă unele caracteristici care determină însușirea unei tehnici de execuție corespunzătoare.

Astfel:

- mișcărilor se deosebesc radical de cele întâlnite în viața de zi cu zi. aparatele fiind construite și perfecționate de om, tehnica de execuție a mișcărilor este specifică fiecărui aparat;

- la aparatele de gimnastică se pot efectua o varietate mare de mișcări, determinate de construcția fiecărui aparat. La toate competițiile mari apar elemente noi, originale care îmbogățesc conținutul lor, determinând însușirea unor noi tehnici de execuție;

- mișcările au un caracter aciclic cu o structură deosebit de variată și complexă din care cauză fiecare element poate fi considerat un “unicat”;
- construcția aparatelor determină atât forma, direcția, amplitudinea și planul în care se efectuează mișcările cât și posibilitatea părăsirii ori reapucării aparatului. Acestea, deși se pot asemena ca și structură, se efectuează în parametri diferiți de la un aparat la altul;
- toate mișcările se efectuează din poziții de atârnat sau sprijin, iar unele au în componența lor și faze de zbor liber, ce diferă total de mișcările folosite de om în viața obișnuită;
- mișcările se efectuează într-un stil specific gimnasticii (estetic și cu acuratețe tehnică) ce produce efecte psihice deosebite asupra celor care urmăresc evoluțiile gimnaștilor. Mișcările sunt prezentate cu ușurință și dezinvoltură deși au un grad mare de dificultate și risc.

FORȚELE CARE ACȚIONEAZĂ ASUPRA CORPULUI

- În tehnica de execuție a elementelor din gimnastică, cunoașterea forțelor care acționează asupra corpului și a interacțiunii acestor forțe, joacă un rol determinant.
- În efectuarea mișcărilor la aparatele de gimnastică, intervin două tipuri de forțe și anume:
 1. **forțe interne**, determinate de activitatea musculară și articulară și
 2. **forțe externe**, care acționează din afară asupra corpului.

Forțele interne

Forțele interne se împart în două tipuri: active și pasive.

Forțele active sunt cele care declanșează și efectuează mișcările corpului, se opun sau acționează împreună cu forțele externe.

Acestea se fac simțite în organism datorită apariției:

- impulsului nervos și a
- contracției musculare.

Forțele externe

Forțele externe apar și acționează asupra corpului aflat în repaus sau mișcare. Cunoașterea lor și a modului în care intervin în efectuarea mișcărilor ne ajută ca să înțelegem felul în care putem învinge sau folosi aceste forțe.

- Asupra corpului acționează următoarele forțe externe:
 - forța gravitației;
 - greutatea corpului sau a segmentelor aflate în mișcare;
 - presiunea atmosferică;
 - rezistența mediului în care se deplasează corpul;
 - inerția;
 - forțele de accelerare;
 - forța de reacție a sprijinului;
 - forțele de frecare.

Forța gravitațională este cea mai importantă forță externă care acționează asupra corpului. Ea se manifestă prin atracția continuă pe care o exercită Pământul asupra tuturor corpurilor aflate pe suprafața lui și se numește greutate. În apropierea suprafeței Pământului, forța gravitațională resimțită de un corp cu o masă de 1kg este de aproximativ 10N (este notat cu simbolul “g” și are valoarea mai precisă: $9,81 \text{ m/s}^2$). Masa unui corp este o măsură a cantității de substanță conținută în acel corp, pe când greutatea lui este dată de forța cu care este atras acel corp de masă “m” de Pământ (forța gravitațională) $G = m \times g$. Toate masele cad liber spre Pământ, deoarece asupra lor acționează doar o singură forță și anume forța gravitațională. Din **relația $F = m \times a$** rezultă că masele cad cu aceeași accelerație “g”, iar forța cu care Pământul atrage aceste mase este direct proporțională cu masa lor ce reprezintă de fapt greutatea acestor mase.

STRUCTURA MIȘCĂRILOR DIN GIMNASTICĂ

Structura fiecărei mișcări depinde de totalitatea acțiunilor motrice care intră în componența lor.

- Efectuarea acțiunilor motrice într-o anumită succesiune în direcții și pe traiectorii precise, cu viteze optime obținute prin încordări și relaxări musculare voluntare etc, determină deosebiriile dintre elementele tehnice.

- Fiecare element începe cu o **poziție de plecare – poziție inițială** și se termină tot în aceeași poziție, sau alta, diferită față de cea inițială, denumită **poziție finală**.
- Poziția inițială și finală delimitează foarte precis fiecare element în parte.
- La elemente efectuate din balans, pozițiile inițiale și finale nu se opresc, nu se mențin, doar se marchează. În cazul când se fac legări de elemente efectuate din balans, poziția finală a elementului executat anterior trebuie să constituie poziția inițială a elementului următor.
- De obicei, se efectuează treceri prin pozițiile inițiale și finale și numai în anumite cazuri aceste poziții doar se marchează pentru a crea condiții favorabile efectuării în continuare a legărilor.

Pe tot parcursul executării unui element, se efectuează trei acțiuni principale:

- Acțiuni pregătitoare;
- Acțiuni de bază;
- Acțiuni finale.

Acțiuni pregătitoare

Aceste acțiuni ajută corpul să ajungă în poziția inițială și favorizează declanșarea acțiunilor de bază.

Acțiuni de bază

Acțiunile de bază au scopul de a asigura efectuarea corectă și cu eficacitate maximă a elementului tehnic. Datorită acestor acțiuni, elementele se deosebesc unul de altul (îndreptare, salt, roată, gigantică etc

Acțiunile finale au scopul în primul rând de a termina elementul într-o poziție care să îi confere stabilitate și identitate iar în al doilea rând să ofere condiții optime pentru a putea continua cu alte elemente necesare încadrării lui în structura unui exercițiu. În al doilea caz aceste acțiuni vor asigura adoptarea poziției inițiale necesare efectuării elementului următor.

Acțiunile finale mai au rolul de a corecta devierile traiectoriei C.G.G. al corpului apărute în urma execuțiilor greșite ale acțiunilor de bază.

BAZELE TEHNICE ALE SĂRITURILOR CU SPRIJIN

FAZELE SĂRITURILOR SUNT:

- ELANUL;
- BĂTAIA PE TRAMBULINĂ;
- ZBORUL I;
- SPRIJINUL PE APARAT;
- ZBORUL II;
- ATERIZAREA.

BAZELE METODICE ALE SĂRITURILOR CU SPRIJIN

SUCCESIUNEA ÎNVĂȚĂRII FAZELOR SĂRITURII SUNT:

1. ATERIZAREA;
2. ELANUL;
3. BĂȚAIA PE TRAMBULINĂ;
4. ZBORUL I;
5. SPRIJINUL PE APARAT,
6. ZBORUL II.

- Fiecare fază a săriturii are o serie de exerciții, pentru învățare, consolidare și perfecționare.
- Acestea diferă de la o săritură la alta.

ȘCOALA ATERIZĂRII

EXERCIȚII

1. Din stând semiîndoirea genunchilor cu brațele oblic sus(luarea poziției de aterizare)și revenire în stând;
2. Din stând ridicare pe vârfuri urmată de adoptarea poziției de aterizare;
3. Arcuiri urmate de fixarea poziției de aterizare;
4. Săritură dreaptă cu brațele sus și fixarea poziției de aterizare(important este contactul cu solul acesta să se facă prin rularea vârf-talpă);
5. Din stând săritură dreaptă cu ușoară deplasare spre dreapta(apoi stânga, înainte, înapoi);
6. Din stând, săritură cu depărtarea picioarelor lateral și fixarea aterizării;
7. Din stând, săritură cu diferite grade de întoarcere în aer: 90° , 180° , 360° ...;
8. Din stând pe bancă, săritură în adâncime și aterizare;
9. Din stând, săritură în adâncime cu diferite grade de întoarcere în aer: 90° , 180° , 360°
10. Din stând săritură în adâncime cu depărtarea picioarelor lateral în aer și fixarea aterizării;
11. Se mărește treptat înălțimea aparatelor de pe care se sare în adâncime.

ȘCOALA BĂȚĂII PE TRAMBULINĂ

SE POATE UTILIZA TRAMBULINA:

- SEMIELASTICĂ;
- ELASTICĂ.

EXERCIȚII:

1. Din stând, mici sărituri succesive pe două picioare cu genunchii întinși, simultan cu rotarea brațelor înapoi îndoite,
2. același exercițiu cu efectuarea săriturilor cât mai înalt;
3. Din stând pe trambulina semielastică, sărituri succesive cu genunchii întinși;
4. Din stând pe trambulină, sprijinul palmelor pe o suprafață ridicată și efectuarea bățăilor succesive cu ridicarea bazinului;
5. De pe loc, pas săltat și bătaie pe trambulină pe două picioare,
6. Din 2-3 pași de alergare, pas săltat urmat de bătaie pe tramb.

După însușirea celor două faze se vor efectua exerciții care includ cele două faze, astfel:

1. Din 2-3 pași de alergare, bătaie pe trambulină, săritură dreaptă și aterizare la același nivel;
2. Din 2-3 pași de alergare, bătaie pe trambulină, săritură dreaptă cu întoarcere 90° , 180° , 360° și aterizare la același nivel;
3. Din 2-3 pași de alergare bătaie pe trambulină și aterizare pe o suprafață ridicată.

EXERCIȚII PENTRU ÎNVĂȚAREA SPRIJINULUI PE APARAT

1. Din sprijin ghemuit: deplasarea succesivă a mâinilor înainte până în sprijin culcat și revenire;
2. Din sprijin culcat înainte, ridicarea și coborârea umerilor;
3. Din sprijin culcat înainte, prin ridicarea și coborârea umerilor desprinderea palmelor de pe sol;
4. Idem exercițiul anterior cu efectuarea unei bătăi din palme la desprindere;
5. Din sprijin culcat înainte: desprinderea simultană a mâinilor și a picioarelor de pe sol prin coborârea și ridicarea bazinului;
6. Idem exercițiul anterior cu deplasare înainte, înapoi, lateral stg. dr.

Cerințe metodice privind învățarea elementelor acrobatice

- În însușirea elementelor se va ține cont de gradul pregătirii subiecților, particularitățile de vârstă și gen;
- Dezvoltarea calităților motrice;
- dezvoltarea și perfecționarea orientării spațio-temporale;
- continuitatea și sistematizarea pregătirii;
- învățarea prin mijloace și metode atractive;
- acordarea asistenței și ajutorului pt. Prevenirea accidentelor, prin asigurare și folosirea saltelelor.

PROGRAM ALGORITMIC DE ÎNVĂȚARE A ELEMENTELOR ACROBATICE

ROSTOGOLIRE ÎNAINTE DIN GHEMUIT ÎN GHEMUIT

1. Din ghemuit cu mâinile sub genunchi apucat, rulare înapoi până pe ceafă și revenire.
2. Idem ex. anterior cu revenire în sprijin ghemuit;
3. Idem ex. anterior cu ridicare în stând cu brațele sus;
4. Rostogolire înainte de pe o suprafață ridicată (calup, saltele suprapuse, capac de ladă, banca acoperită cu saltea);
5. Pe o saltea cu un plan inclinat, din stând – rostogolire înainte în ghemuit (dacă nu avem saltea cu plan inclinat se poate realiza un plan inclinat dintr-o saltea de gimnastică);
6. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit.
7. Legări de rostogoliri înainte din ghem. în ghem. cu viteze diferite
8. Legarea elementului cu alte elemente acrobatice.
9. Includerea exercițiului într-un microexercițiu sau exercițiu de gimn.

ROSTOGOLIREA ÎNAPOI ÎN GHEMUIT

1. Din așezat ghemuit, cu mâinile de sub genunchi apucat – rulare înapoi până pe ceafă și revenire;
2. Același ex. cu așezarea palmelor pe sol în dreptul gâtului și revenire
3. Din așezat ghemuit cu brațele îndoite cu palmele deasupra umerilor, rulare înapoi cu întinderea picioarelor peste cap și așezarea palmelor pe sol în dreptul gâtului și revenire;
4. Același exercițiu din stând ghemuit;
5. Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit pe o saltea cu plan înclinat;
6. Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit pe sol;
7. Înlănțuiri de rostogoliri înapoi din ghemuit în ghemuit, executate cu viteze diferite;
8. Combinarea elementului cu alte elemente acrobatice;
9. Includerea elementului în exerciții sau microexerciții;

STÂND PE MÂINI

1. Din sprijin facial, un partener îl susține pe glezne, executantul se deplasează spre înainte "roaba" astfel încât delasarea să se realizeze cu coatele întinse;
2. Luarea poziției stând pe mâini din stând;
3. Fixarea poziției stând pe mâini la scara fixă sau la perete;
4. Din sprijin culcat cu spatele la scara fixă prin pășire apropierea mâinilor de scara fixă, fixarea poziției stând pe mâini și revenire;
5. Același exercițiu dar cu rostogolire din stând pe mâini;
4. Din sprijin culcat facial, cu două ajutoare din lateral ridică executantul de glezne până când acesta ajunge în stând pe mâini și revenire.
5. Stând pe mâini cu ajutor la scara fixă sau perete;
6. Stând pe mâini la scara fixă;
7. Stând pe mâini la sol cu ajutor;
8. Deplasare în stând pe mâini;
9. Combinarea elementului cu alte elemente acrobatice.
10. Includerea elementului în exerciții sau microexerciții.

AJUTORUL LA STÂND PE MÂINI SE ACORDĂ DIN LATERAL DE PARTEA PICIORULUI DE BALANS, DE LA NIVELUL COAPSELOR SAU GAMBELOR

GREȘELI FRECVENTE

-
-
-
-
-

STÂND PE CAP

1. Din sprijin pe genunchi așezat pe călcâie, palmele pe sol lângă genunchi la lățimea umerilor, așezarea capului (creștetul) pe sol înaintea genunchilor prin îndoirea brațelor și ridicarea bazinului deasupra genunchilor (**triunghi echilateral**);
2. Din sprijin pe genunchi, așezarea capului înaintea palmelor întinderea picioarelor și trecerea greutateii pe cap și palme cu pic. îndoite;
3. Idem din sprijin ghemuit;
4. Același ex. efectuat la scara fixă;
5. Același ex. efectuat la scara fixă cu ajutor din lateral;
6. Din sprijin ghemuit pe piciorul puternic, celălalt sprijinit întins înapoi,
Urcare în stând pe cap prin balansarea piciorului dinapoi, la scara fixă sau perete cu ajutor;
7. Idem exercițiul anterior dar fără ajutor;
8. Stând pe cap pe sol fără ajutor;
9. Urcări și menținerea poziției stând pe cap din diferite poziții inițiale.

- **AJUTORUL** SE ACORDĂ DIN LATERAL DE PARTEA PICIORULUI DE BALANS;
- **SE VA EVITA AȘEZAREA** PE SOL A CAPULUI CU **PARTEA SUPERIOARĂ A FRUNȚII**, DEOARECE CAPUL ESTE ÎN EXTENSIE ȘI COLOANA VERTEBRALĂ NU ARE POZIȚIE CORECTĂ D.P.D.V FIZIOLOGIC.

GREȘELI FRECVENTE

-
-
-
-
-
-

RĂSTURNARE (ROATA) LATERALĂ

1. Din mers, efectuarea răsturnării laterale cu așezarea palmelor pe banca transversal față de direcția mișcării
2. Sprijinul palmelor pe sol înaintea unei linii și trecerea picioarelor peste aceasta;
3. Din stând, roată laterală cu sprijinul segmentelor pe anumite semne trasate pe sol;
4. Răsturnare laterală cu ajutor;(dinapoia executantului);
5. Roată laterală executată cu viteză crescută și pe distanțe variabile
6. Combinarea elementului cu alte elemente
7. Includerea elementului în alte elemente sau microexerciții
8. Efectuatrea roții laterale pe partea neîndemânică;

.

AJUTORUL

- se acordă dinapoia executantului acesta fiind susținut de părțile laterale ale bazinului.

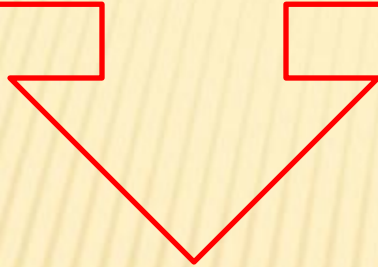
GREȘELI FRECVENTE

-
-
-
-
-
-

CUMPĂNA ÎNAINTE (FACIALĂ)

CUMPĂNA PE UN GENUNCHI

SEMISFOARA



STUDIU PE PERECHI



ROSTOGOLIRE ÎNAPOI ÎN DEPĂRTAT

ROSTOGOLIRE ÎNAINTE ÎN DEPĂRTAT



STUDIU ÎN PERECHI

REFERAT
PREDARE SUB FORMĂ PPT
NOIEMBRIE 2016

CERINȚE: Studenții vor lucra în grupuri de 3, fiecare student va prezenta o parte din referat. (o săritură, un element acrobatic Static și un element acrobatic dinamic, la alegere).

1. SĂRITURA ÎN SPRIJIN DEPĂRTAT LA CAPRĂ
2. SĂRITURA ÎN SPIJIN GHEMUIT PE LADA URMATĂ DE SĂRITURĂ DREAPTĂ ÎN ADÂNCIME
3. SĂRITURĂ ÎN SPRIJIN DEPĂRTAT PE LADĂ, SĂRITURĂ ÎN SPRIJIN GHEMUIT URMATĂ DE SĂRITURĂ ÎN ADÂNCIME CU SAU FĂRĂ EXTENSIE
4. SĂRITURĂ CU ROSTOGOLIRE PE LADA ÎN LUNGIME

Asigurarea și ajutorul în lecția de gimnastică

Importanța și conținutul noțiunilor; scopul asigurării

- Exercițiile din gimnastică sunt mișcări neobișnuite, create, care în timpul exersării supun executanții la eforturi deosebite. Această solicitare se referă atât la latura fizică cât și la cea psihică. Învingerea dificultăților create de structura complexă a mișcărilor neobișnuite și de zborul liber al corpului în aer, solicită eforturi de voință deosebite și implicit calități psihice ca: dârzenie, curaj și hotărâre.
- Activitatea pedagogică de predare a mijloacelor gimnasticii nu poate fi concepută fără cunoașterea noțiunilor și modalităților corecte de asigurare. În acest sens asigurarea are un înțeles complex, cuprinzând atât latura cunoașterii cât și a răspunderii.

- Nivelul cunoștințelor despre asigurare cât și despre mecanismul de bază al execuției elementelor gimnasticii determină răspunderea profesorului.
- Cei care posedă cunoștințe puține privind execuția tehnică a elementelor, în vederea evitării accidentelor și a răspunderii, rezolvă problema prin neimplicare. Din această atitudine cei care au de suferit sunt elevii.
- Nici atenția deosebită, nici cea mai competentă pregătire profesională nu poate prezenta garanția sigură că nu se vor produce accidente, dar nepriceperea poate fi cauză sigură care duce la accidente grave, chiar tragedii.

ASIGURAREA

Prin asigurare înțelegem toate măsurile organizatorice și procedeele metodice pe care le ia profesorul (antrenorul) înainte de începerea lecției, pe parcursul, cât și după terminarea ei, cu scopul de a preveni accidentele sau îmbolnăvirile, de a contribui la însușirea corectă și rapidă a mișcărilor de către executanți și la sporirea încrederii lor în forțele proprii.

Cele mai frecvente cauze care produc accidente

Greșeli cu caracter metodic:

1. Nerespectarea principiilor didactice ale sistematizării, accesibilității, gradării efortului și individualizării.

Elementele de mare dificultate nu pot fi abordate fără însușirea tehnicii raționale a elementelor de bază.

Greșelile de bază privind execuția tehnică a răsturnării laterale, ale roții întoarse și ale răsturnării înainte nu permit abordarea elementelor mai dificile cum sunt salturile;

2. Cunoștințele tehnice insuficiente atât din partea profesorului cât și din partea elevului, mai ales cele referitoare la aspecte biomecanice pot fi cauza multor accidente;

3. Pregătirea fizică necorespunzătoare. Majoritatea elementelor tehnice în gimnastică se bazează pe o forță explozivă, pe o bună mobilitate articulară și elasticitate musculară, pe rezistență în regim de forță. Cei care nu au dezvoltate la un nivel corespunzător aceste calități nu pot aborda însușirea deprinderilor noi;

4. Lipsa de încălzire generală și specială. Mișcările de mare amplitudine care solicită o elasticitate musculară bună nu se pot realiza fără o încălzire corespunzătoare. Încălzirea urmărește creșterea capacității de contracție a inimii, creșterea capacității vitale, întinderea musculaturii și mobilizarea articulațiilor. Neglijențele în efectuarea încălzirii pot cauza întinderi și chiar rupturi musculare.

5. Ignorarea gradului de oboseală a sportivilor.

Anumite elemente cer din partea gimnaștilor prospețime fizică, psihică și nervoasă.

Nerespectarea ordinii exercițiilor care solicită o mare concentrare nervoasă poate provoca accidentarea sportivului. La observarea primelor semne de oboseală profesorul are datoria să întrerupă exersarea, mai ales în cazul elementelor dificile.

Organizarea defectuoasă a locului de desfășurare a lecției.

- condiții igienice improprii pentru desfășurarea activității. O sală slab iluminată, friguroasă, cu podea alunecoasă poate fi pricina unor accidente. Sala trebuie să fie luminoasă, sursele de lumină să fie multiple, potrivit de puternice și uniform repartizate, în așa fel încât să creeze în întreaga încăpere o luminozitate similară celei naturale;
- montarea aparatelor trebuie să prezinte garanții și să corespundă prevederilor tehnice;

fiecare aparat trebuie să dispună de un spațiu corespunzător de lucru și siguranță (sol 12 X 12 m; cal 3 X 3 m; sărituri 25 X 3 m; bară 4,50 X 8 m; paralele 4 X 6 m; bârnă 4 x 8 m);

- spațiul de siguranță trebuie să fie acoperit cu saltele în mod corespunzător iar dacă se învață elemente de mare dificultate aterizările se vor efectua în groapa cu burete sau saltele suprapuse;
- inexistența prafului de magneziului pentru aderența prizei pe aparate și a hârtiei abrezive pentru a putea netezi suprafețele de apucare ale aparatelor.

Orice deficiență sau lipsă de organizare poate provoca accidente mai mult sau mai puțin grave.

Organizarea nesatisfăcătoare a controlului medical.

- Datorită solicitărilor deosebite la care este supus sportivul, controlul medical periodic a devenit o cerință obligatorie a procesului de pregătire. Abaterile în acest sens pot avea efecte negative atât în ce privește sănătatea sportivului cât și în ceea ce privește posibilitățile lui de a obține rezultate maxime în viitor. Este de datoria profesorului sau antrenorului să formeze la sportivi deprinderi de igienă personală privind refacerea după efort, îngrijirea palmelor, evitarea consumului de alcool și tutun, fiind permanent un exemplu demn de urmat pentru ei.

Procedee de asigurare.

Procedeele de asigurare în gimnastică se referă la o serie de acțiuni special adoptate pentru a preveni accidentele și pentru a mijoci învățarea corectă și rapidă a elementelor tehnice. În lecțiile de gimnastică s-au consacrat următoarele procedee de asigurare:

1. asistența prin supraveghere,
2. autoasigurarea și
3. ajutorul.

Asistența prin supraveghere, constă în urmărirea atentă a mișcărilor executate de elevi pentru a interveni în cazul unor nereușite sau desprinderi de pe aparat. A face asigurarea prin supraveghere înseamnă deci a fi gata în orice moment să vii în ajutorul unui elev care execută exercițiul și care ar putea să cadă de pe aparat.

Autoasigurarea

În formarea deprinderilor motrice specifice gimnasticii, paralel cu formarea stereotipului dinamic, elevii trebuie să primească și noțiuni privind autoasigurarea. Aceste mijloace urmăresc evitarea accidentelor și sunt în strânsă legătură cu simțul firesc al autoconservării.

Autoasigurarea constă în totalitatea măsurilor și acțiunilor pe care le ia executantul în vederea rezolvării unor situații neprevăzute apărute în timpul execuției.

Principalele mijloace ale autoasigurării sunt:

- reducerea amplitudinii mișcării în cazul apariției pericolului desprinderii;
- luarea unui sprijin suplimentar pe aparat cu o altă parte a corpului;
- reechilibrarea corpului prin mișcări suplimentare în cazul pierderii echilibrului;
- reapucarea aparatului în cazul unor desprinderi de pe aparat.

Ajutorul

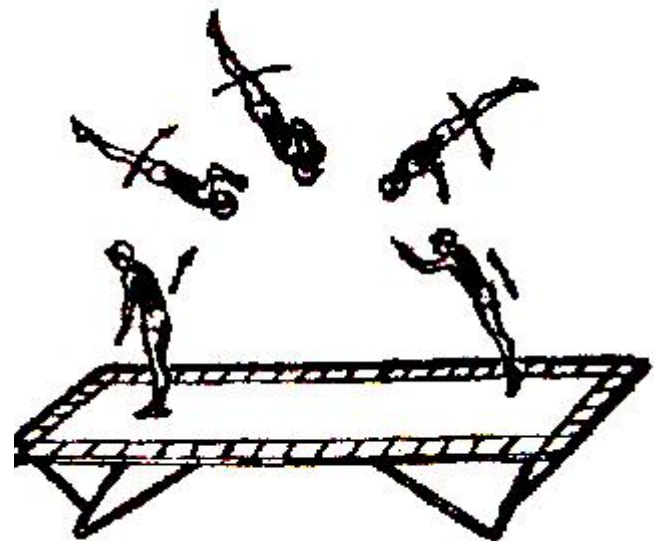
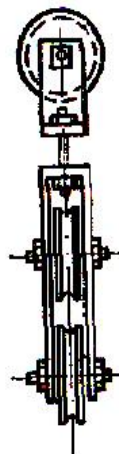
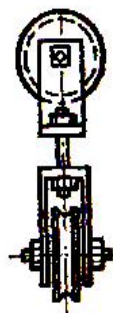
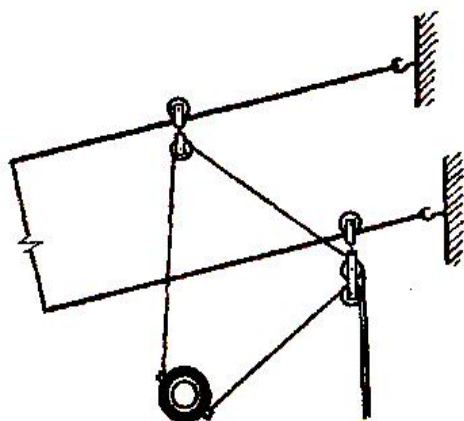
-
Formele ajutorului:

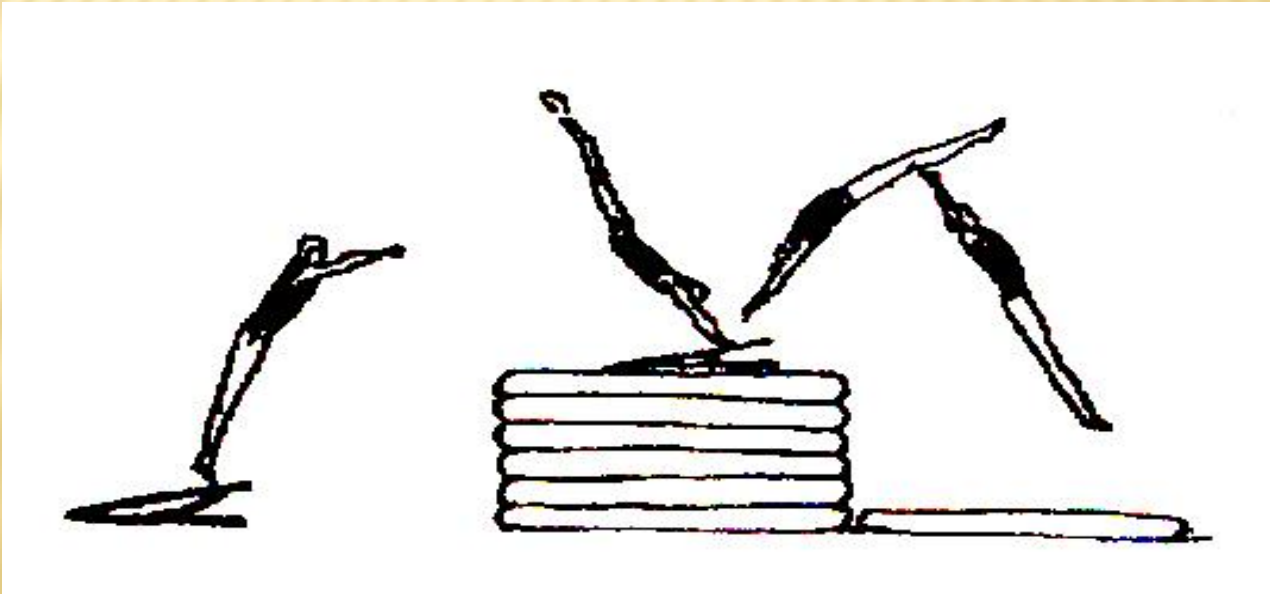
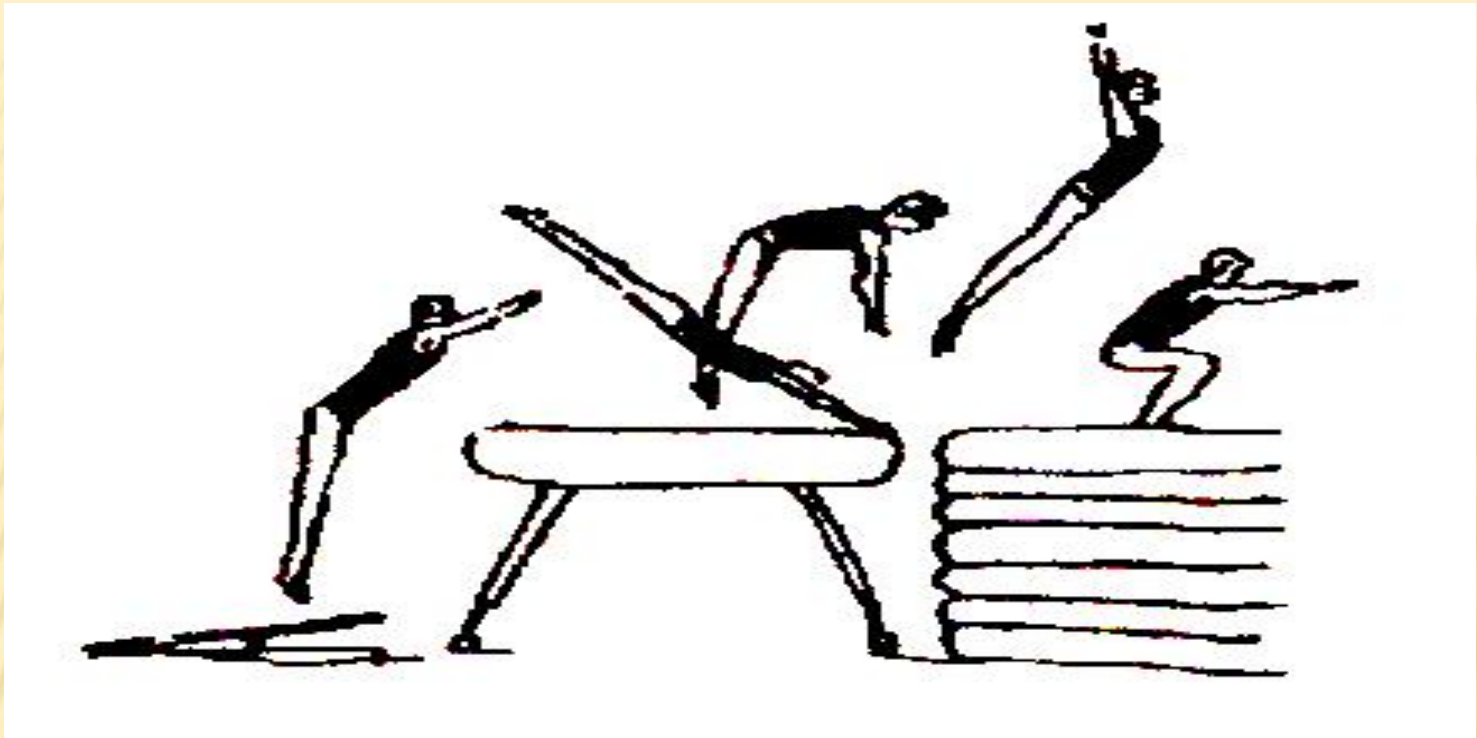
1. Ajutorul direct, este un mijloc de prevenire a accidentelor, dar în același timp este un important procedeu metodic; **ajutorul reprezintă intervenția directă a profesorului pentru realizarea mișcării, imprimând executantului o cantitate de mișcare în direcția și cu amplitudinea necesară la momentul potrivit.** Această intervenție directă se realizează în scopul formării senzațiilor chinestezice proprii, necesare execuției mișcării.

Formele de acordare a ajutorului sunt variate. Aplicarea lor este în funcție de gradul de pregătire a executanților, de structura mișcării și de specificul aparatelor la care se execută mișcările.

Ajutorul indirect, se realizează cu ajutorul unor aparate sau instalații ca: lonja de mână, lonja cu scripeți, etc.

Ca mijloace ale ajutorului indirect se mai pot folosi: aparate de gimnastică de dimensiuni mici, plasa elastică pentru elemente acrobatice, dispozitiv pentru învățarea standului pe mâini la inele, paralele, benzi de cauciuc pentru învățarea elementelor de mare elan și de forță la inele;





Ajutorul verbal sau prin diferite semnale

Este o formă de ajutor care se folosește în special pentru însușirea corectă a dinamicii și a caracteristicilor temporale ale mișcărilor într-o fază mai avansată a formării deprinderilor. Profesorul trebuie să stabilească împreună cu sportivul semnalele folosite: “acum”, “și”, “hop”, “așa”, “rotund”, “închis”, “deschis”, etc. și momentele când el trebuie să acționeze pentru reușita execuției. Momentul aplicării acestui mod de ajutor trebuie ales în funcție de timpul de reacție a sportivului.

Învățarea asigurării

Având un **caracter practic**, învățarea asigurării **se desfășoară paralel cu formarea deprinderilor motrice** și cere o muncă îndelungată. La început, elevii observă modul de acordare a asigurării de către profesor, după ce în prealabil s-au dat explicații privind asigurarea.

În continuare se acordă asigurare împreună cu elevul, rolul celui din urmă fiind secundar. În etapa următoare elevii sunt puși să acorde singuri asigurare, de data asta rolul secundar revine profesorului care va fi gata permanent să suplinească eventualele lipsuri.

Predarea fiecărui element nou trebuie să fie însoțită de explicații și demonstrații privind asigurarea, indicându-se momentele cheie în care trebuie să se intervină.

În cadrul **exersării pe grupe (echipe) la un aparat asigurarea poate fi dată de unul tuturor componentilor grupei, iar în continuare urmând un alt elev respectându-se același principiu. O altă formă ar fi aceea în care asigurarea se acordă de către elevul care urmează la execuție sau cel care a terminat execuția.**