

Roxana-Maria CIORĂȘTEANU

**FUNDAMENTELE GIMNASTICII –
REPERE TEORETICE,
PRACTICE ȘI METODICE**



Editura
Universității
Transilvania
din Brașov

2026

EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV

Adresa: Str. Iuliu Maniu nr. 41A
500091 Brașov
Tel.: 0268 476 050
Fax: 0268 476 051
E-mail: editura@unitbv.ro

Editură recunoscută CNCSIS, cod 81

ISBN 978-606-19-1864-5 (e-book)

Copyright © Autorul, 2026

Lucrarea a fost avizată de Consiliul Departamentului de Educație fizică și motricitate specială, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane a Universității Transilvania din Brașov.

Coperta: Roxana-Maria CIORĂȘTEANU

Imaginea de pe copertă: Arhiva personală a autoarei

CUPRINS

INTRODUCERE.....	5
Capitolul 1. Fundamentele gimnasticii.....	7
1.1.Importanța gimnasticii în educație fizică și sport.....	7
1.2.Rolul gimnasticii în dezvoltarea fizică, motrică și psihică.....	8
1.3.Obiectivele și sarcinile gimnasticii	9
1.4.Clasificarea principalelor ramuri ale gimnasticii.....	10
1.5.Caracteristicile gimnasticii	11
1.6.Terminologia specifică gimnasticii.....	12
1.7.Poziții fundamentale și derivate ale corpului	13
1.8.Mișcări segmentare și direcții de mișcare	25
Capitolul 2. Elemente de front și ordine.....	29
2.1. Importanța și rolul exercițiilor de front și ordine	29
2.2. Formații și alinamente utilizate în lecțiile de gimnastică	29
2.3. Acțiuni de pe loc	33
2.4. Acțiuni din deplasare	37
2.4.1. Deplasări în figuri.....	39
2.5. Schimbări de formații	41
Capitolul 3. Exerciții de dezvoltare fizică generală (DFG).....	46
3.1.Caracteristicile exercițiilor de dezvoltare fizică generală	46
3.2.Complex de exerciții libere simple și compuse	47
3.3.Complex de exerciții cu obiecte portative	51
3.4.Complex de exerciții cu și la aparate specifice	55
3.5.Complex de exerciții cu partener	59
3.6.Reguli generale de alcătuire și predare a exercițiilor de DFG	61
Capitolul 4. Exerciții aplicative.....	63
4.1.Caracteristicile exercițiilor aplicative.....	63
4.2.Exerciții aplicative nespecifice gimnasticii	64
4.3.Exerciții aplicative specifice gimnasticii	67
4.4.Parcursuri aplicative	70

Capitolul 5. Elemente acrobatice de bază și sărituri	72
5.1.Caracteristicile și clasificarea elementelor acrobatice	72
5.2.Elemente cu caracter static	73
5.3.Elemente cu caracter dinamic.....	80
5.4.Combinații și linii acrobatice.....	91
5.5. Sărituri specifice gimnasticii	92
5.5.1.Sărituri fără sprijin.....	92
5.5.2.Sărituri cu sprijin	93
5.6.Erori tehnice frecvente în execuția elementelor	102
Capitolul 6. Teoria și metodică instruirii în gimnastică	104
6.1.Particularitățile instruirii în gimnastică	104
6.2.Principiile didactice aplicate în gimnastică	105
6.3.Metode de predare și instruire	107
6.4.Asigurarea și ajutorul în gimnastică	111
6.5.Corectarea greșelilor de execuție.....	111
6.6.Particularitățile predării pe categorii de vârstă	113
Capitolul 7. Structura lecției de gimnastică.....	116
7.1. Locul gimnasticii în programa școlară	116
7.2. Competențe generale și specifice	117
7.3. Obiective operaționale în lecția de gimnastică	119
7.4. Organizarea lecției de educație fizică cu conținuturi din gimnastică	121
7.5. Exemple de lecții pentru diferite niveluri de vârstă.....	122
Capitolul 8. Siguranță, prevenirea accidentărilor și igienă	132
8.1.Reguli generale de siguranță	132
8.2.Prevenirea accidentărilor	133
8.3.Igiena echipamentului și a sălii	134
8.4.Primul ajutor în situații frecvente	135
Bibliografie.....	137

INTRODUCERE

Gimnastica reprezintă o componentă fundamentală a domeniului educației fizice și sportului, datorită influențelor sale multiple asupra dezvoltării organismului și asupra formării deprinderilor motrice. Prin diversitatea exercițiilor și a posibilităților de utilizare, aceasta este prezentă atât în activitatea instructiv-educativă, cât și în pregătirea sportivă, recreativă sau recuperatorie.

Pentru viitorii specialiști în educație fizică și sport, însușirea noțiunilor fundamentale din gimnastică constituie o etapă esențială a pregătirii profesionale. Exercițiile specifice favorizează dezvoltarea mobilității, forței, echilibrului, coordonării și a unei posturi corecte, reprezentând totodată baza pentru învățarea și perfecționarea diferitelor deprinderi motrice utilizate în numeroase ramuri sportive.

Lucrarea de față urmărește să ofere studenților un material de studiu cu caracter teoretic și practic, care să faciliteze înțelegerea principalelor noțiuni, mijloace și aspecte metodice specifice gimnasticii. Conținuturile sunt prezentate progresiv, pornind de la elementele introductive și continuând cu terminologia de specialitate, exercițiile de front și ordine, exercițiile de dezvoltare fizică generală, exercițiile aplicative, elementele acrobatice de bază și particularitățile procesului de instruire.

În vederea facilitării aplicării practice a informațiilor prezentate, lucrarea este completată cu exemple metodice, reprezentări grafice, modele orientative de lecții și sugestii privind organizarea activităților specifice. De asemenea, sunt incluse aspecte referitoare la siguranța practicării exercițiilor, prevenirea accidentărilor și respectarea regulilor de igienă, elemente indispensabile desfășurării activităților practice în condiții optime.

Prin orientarea sa aplicativă și prin modul gradual de prezentare a conținuturilor, lucrarea poate constitui un instrument util atât pentru pregătirea universitară, cât și pentru activitatea didactică și sportivă ulterioară, contribuind la dezvoltarea competențelor necesare viitorilor profesori și specialiști în domeniul educației fizice și sportului.

Capitolul 1. FUNDAMENTELE GIMNASTICII

1.1. Importanța gimnasticii în educație fizică și sport

Gimnastica ocupă un loc deosebit în cadrul educației fizice și sportului, fiind considerată una dintre disciplinele care contribuie semnificativ la dezvoltarea capacităților motrice și la formarea unui bagaj variat de deprinderi de mișcare (Dobrescu, 2018; Nechita, 2013). Datorită conținutului său divers și posibilităților multiple de adaptare, exercițiile de gimnastică pot fi utilizate la toate categoriile de vârstă și nivelurile de pregătire, îndeplinind atât funcții educative, cât și formative.

Importanța gimnasticii derivă din influența sa complexă asupra dezvoltării fizice, motrice, psihice și sociale a practicantului. Prin exercițiile specifice, gimnastica contribuie la îmbunătățirea posturii corporale, a mobilității articulare, a forței, vitezei, rezistenței, coordonării și echilibrului (Bădău & Bădău, 2012; Crețu, 2006). Totodată, aceasta favorizează dezvoltarea orientării spațiale, a ritmului, a preciziei și a capacității de control al mișcărilor.

În cadrul lecțiilor de educație fizică, gimnastica reprezintă un mijloc eficient pentru însușirea și consolidarea deprinderilor motrice de bază și utilitar-aplicative, precum mersul, alergarea, săriturile, cățărările, echilibrul sau manipularea diferitelor obiecte. Aceste conținuturi se regăsesc constant în programele școlare destinate disciplinei Educație fizică (Ministerul Educației Naționale, 2013; 2014; 2017). De asemenea, exercițiile de gimnastică sunt utilizate atât pentru pregătirea organismului pentru efort, cât și pentru prevenirea și corectarea unor deficiențe posturale sau pentru dezvoltarea expresivității corporale.

În sportul de performanță, exercițiile de gimnastică sunt frecvent integrate în procesul de pregătire fizică generală și specifică, constituind un mijloc complementar valoros pentru numeroase discipline sportive. Acestea favorizează dezvoltarea mobilității, a coordonării și a controlului neuromuscular, contribuind în

același timp la optimizarea execuțiilor tehnice și la reducerea riscului de accidentare (Mekić et al., 2025).

Pe lângă influențele de ordin fizic și motric, gimnastica are și o importantă valoare educativă. Practicarea sistematică a exercițiilor contribuie la formarea disciplinei, a spiritului de organizare, a perseverenței, a curajului, a autocontrolului și a încrederii în sine. În același timp, prin caracterul său estetic și expresiv, gimnastica favorizează dezvoltarea gustului pentru mișcare armonioasă și educarea simțului artistic (Reguera-López-de-la-Osa, Gomez-Leandro, Leal-del-Ojo, & Gutierrez-Sanchez, 2023).

Prin urmare, gimnastica reprezintă un domeniu fundamental al educației fizice și sportului, cu multiple valențe formative și aplicative, contribuind atât la menținerea sănătății și dezvoltarea fizică armonioasă, cât și la pregătirea pentru activitățile sportive și profesionale.

1.2. Rolul gimnasticii în dezvoltarea fizică, motrică și psihică

Gimnastica exercită o influență complexă asupra dezvoltării individului, contribuind atât la perfecționarea componentelor fizice și motrice, cât și la formarea unor trăsături psihice și comportamentale importante. Prin varietatea exercițiilor utilizate și prin solicitarea simultană a organismului și a proceselor psihice, gimnastica favorizează dezvoltarea globală a individului și contribuie la formarea unor comportamente și atitudini cu valoare educativă.

Sub aspect fizic, practicarea constantă a exercițiilor de gimnastică susține dezvoltarea echilibrată a organismului și favorizează menținerea unei posturi (Nanu, 2003). Exercițiile influențează pozitiv mobilitatea articulară, flexibilitatea, forța, rezistența și coordonarea segmentelor corporale, având un rol important în prevenirea deficiențelor de postură și în menținerea unei stări optime de sănătate (Skopal, Drinkwater, & Behm, 2024).

Pe plan motric, gimnastica favorizează dezvoltarea deprinderilor și priceperilor motrice, precum și a unor calități coordinative esențiale: echilibrul, orientarea spațială, ritmul, precizia, coordonarea și controlul mișcărilor (Nechita, 2013). Prin repetarea și perfecționarea exercițiilor, practicantul își dezvoltă capacitatea de control neuromuscular, viteza de reacție și capacitatea de adaptare la diferite situații motrice (Wang, Liu, & Chen, 2024).

Din punct de vedere psihic, gimnastica contribuie la dezvoltarea atenției, memoriei motrice, spiritului de observație și capacității de concentrare. Totodată, prin exersarea repetată și prin depășirea dificultăților, se formează trăsături precum perseverența, disciplina, voința, autocontrolul și încrederea în sine (Firmansyah, Hendrianto, Kusumah Negara, & Martini, 2024). În cazul exercițiilor cu caracter artistic și expresiv, gimnastica stimulează și creativitatea, expresivitatea corporală și sensibilitatea estetică (Morgado, Licursi, & Leonido, 2022).

Prin urmare, gimnastica reprezintă un mijloc educativ cu valențe multiple, având un rol important în dezvoltarea armonioasă a personalității și în formarea unui comportament motric eficient și echilibrat.

1.3. Obiectivele și sarcinile gimnasticii

Obiectivele și sarcinile gimnasticii vizează dezvoltarea armonioasă a organismului, perfecționarea capacităților motrice și formarea unor trăsături psihice și morale necesare activităților sportive și vieții cotidiene.

Potrivit lui Stroescu (1968) și Vieru (1997), principalele obiective și sarcini ale gimnasticii sunt:

- asigurarea unei dezvoltări echilibrate a organismului și susținerea stării de sănătate;
- stimularea și îmbunătățirea funcțiilor organismului;
- dezvoltarea calităților motrice de bază: viteză, îndemânare, rezistență, forță și mobilitate;

- însușirea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor specifice activităților motrice;
- dezvoltarea controlului neuromuscular și a coordonării mișcărilor;
- formarea unei posturi corecte și a unei ținute armonioase;
- dezvoltarea atenției, spiritului de observație și a capacității de concentrare;
- formarea unor trăsături psihice și morale, precum disciplina, perseverența, curajul, voința, autocontrolul și spiritul de întrecere;
- educarea simțului estetic și a expresivității corporale;
- perfecționarea tehnicii de execuție și a calității mișcărilor;
- dezvoltarea interesului și motivației pentru practicarea exercițiilor fizice;
- prevenirea efectelor negative ale sedentarismului și ale activităților profesionale unilaterale;
- pregătirea organismului pentru activități sportive, profesionale și cotidiene.

1.4. Clasificarea principalelor ramuri ale gimnasticii

De-a lungul timpului, gimnastica s-a diversificat și s-a adaptat diferitelor domenii de activitate, ceea ce a condus la apariția mai multor ramuri și forme de practicare. Acestea pot fi clasificate în funcție de scopul, conținutul și modul lor de aplicare.



Fig. 1 Ramurile gimnasticii – adaptat după Dobrescu (2018, pp. 27-29), Stroescu (1968, pp. 14-17) și International Gymnastics Federation (n.d.)

Fiecare dintre aceste ramuri ale gimnasticii are particularități proprii privind conținutul, obiectivele și modul de organizare (Fig.1). Gimnastica de bază constituie fundamentul pregătirii motrice și fizice, gimnastica de performanță urmărește obținerea unor rezultate sportive de nivel înalt, iar gimnastica aplicată în alte domenii răspunde unor nevoi legate de sănătate, recuperare, recreere sau pregătire profesională.

1.5. Caracteristicile gimnasticii

Gimnastica se remarcă printr-o serie de particularități care îi conferă un loc important în cadrul educației fizice și sportului, atât prin diversitatea mijloacelor utilizate, cât și prin influențele sale complexe asupra organismului. Astfel, principalele caracteristici ale gimnasticii sunt:

- caracter formativ și educativ;
- influență complexă asupra dezvoltării fizice, motrice și psihice;

- accesibilitate pentru diferite categorii de vârstă și niveluri de pregătire;
- varietate mare de exerciții, mijloace și forme de organizare;
- posibilitate de individualizare și adaptare a exercițiilor;
- caracter progresiv, de la simplu la complex;
- dezvoltarea simultană a mai multor calități motrice;
- caracter corectiv și compensator;
- contribuție la formarea unei posturi corecte și a unei ținute armonioase;
- accent pe precizia, coordonarea și controlul mișcărilor;
- componentă estetică și expresivă;
- aplicabilitate în educație fizică, sport, recuperare și activități recreative.

Prin aceste caracteristici, gimnastica reprezintă unul dintre cele mai versatile și eficiente mijloace utilizate în educația fizică și sport.

1.6. Terminologia specifică gimnasticii

Terminologia specifică gimnasticii reprezintă ansamblul termenilor utilizați pentru descrierea pozițiilor, mișcărilor, exercițiilor, aparatelor, formațiilor și acțiunilor specifice acestei discipline (Culda, Dungaciu, & Culda, 1998). Utilizarea unei terminologii unitare este importantă atât pentru înțelegerea și transmiterea corectă a comenzilor, cât și pentru descrierea precisă a execuțiilor și pentru organizarea eficientă a activităților practice (Tudusciuc, 2006).

În procesul de instruire, terminologia contribuie la comunicarea rapidă și clară dintre profesor și elevi, facilitând explicarea și corectarea exercițiilor (Pașcan, Nuț, & Negru, 2008). De asemenea, folosirea unor termeni standardizați permite descrierea exactă a pozițiilor corpului, a direcțiilor de mișcare și a succesiunii exercițiilor, reducând riscul apariției unor interpretări greșite.

Principalii termeni utilizați în gimnastică se referă la:

- poziții fundamentale și derivate ale corpului;
- mișcări segmentare ale membrelor, trunchiului și capului;
- direcții și planuri de mișcare;
- formații și deplasări;
- exerciții și elemente tehnice;

- aparate și materiale utilizate;
- comenzi și indicații metodice.

Denumirea pozițiilor și mișcărilor în gimnastică se realizează, de regulă, prin combinarea unor termeni care indică poziția corpului, segmentul implicat, direcția de mișcare și modul de execuție. Astfel, terminologia specifică permite descrierea clară și precisă a exercițiilor și a variantelor acestora.

Pentru a fi utilizată eficient în procesul de instruire, terminologia gimnasticii trebuie să respecte anumite cerințe fundamentale. Astfel, termenii folosiți trebuie să fie clari, preciși, concizi și ușor de înțeles, astfel încât să permită descrierea exactă a pozițiilor, mișcărilor și exercițiilor. De asemenea, terminologia trebuie să fie unitară și să fie utilizată constant de către profesor, pentru a evita confuziile și interpretările greșite. O altă cerință importantă este caracterul logic și sistematic al termenilor, care trebuie să reflecte corect succesiunea și structura mișcărilor executate (Niculescu, 2012).

Prin urmare, pentru a asigura eficiența comunicării și corectitudinea execuțiilor, terminologia utilizată în gimnastică trebuie să respecte următoarele cerințe:

- claritate;
- precizie;
- concizie;
- unitate în exprimare;
- accesibilitate;
- caracter logic și sistematic.

1.7. Poziții fundamentale și derivate ale corpului

Pozițiile fundamentale reprezintă baza executării exercițiilor de gimnastică, deoarece din acestea se pot realiza numeroase mișcări, deplasări și combinații motrice. Cunoașterea și însușirea corectă a pozițiilor fundamentale contribuie la formarea unei posturi corecte, la dezvoltarea coordonării și a controlului corporal, precum și la executarea precisă a exercițiilor specifice.

În gimnastică, pozițiile fundamentale ale corpului sunt:

1. stând;
2. așezat;
3. pe genunchi;
4. culcat;
5. atârnat;
6. sprijinit.

Aceste poziții pot fi executate în diferite variante, în funcție de orientarea corpului, de poziția segmentelor și de suprafața de sprijin. Din pozițiile fundamentale derivă pozițiile derivate, obținute prin modificarea poziției brațelor, picioarelor, trunchiului sau capului.

Tabelul 1. Poziția fundamentală stând – descriere și caracteristici



Fig. 2 Poziția fundamentală stând

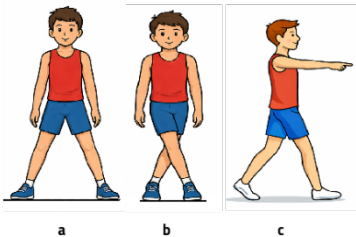
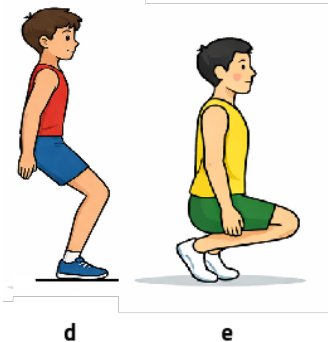
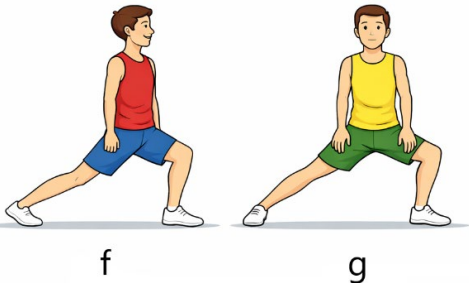
Descriere:

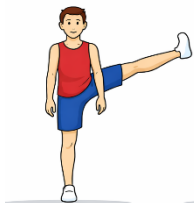
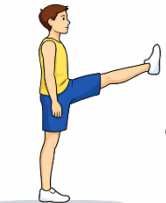
Poziție ortostatică bipedă și plantigradă, cu călcâiele apropiate, vârfurile ușor depărtate, trunchiul drept, genunchii întinși, brațele întinse pe lângă corp, cu degetele apropiate și întinse, palmele orientate spre coapse, capul drept, privirea înainte (anterior).

Caracteristici:

- baza de susținere este redusă comparativ cu celelalte poziții fundamentale;
- centrul de greutate este situat la nivelul cel mai ridicat dintre pozițiile fundamentale;
- necesită participarea activă a musculaturii posturale pentru menținerea echilibrului;
- permite executarea unei game variate de mișcări ale membrelor și trunchiului;
- poate fi utilizată în exercițiile destinate educării posturii și echilibrului corporal.

Tabelul 2. Variante derivate din poziția fundamentală stând

Exemple grafice	Variante derivate
Pe ambele picioare	
 a b c	• depărtat ○ frontal (a) ○ anteroposterior cu piciorul stâng înainte ○ anteroposterior cu piciorul drept înainte (c)
 d e	• încrucișat ○ cu piciorul drept peste (b) ○ cu piciorul stâng peste • cu genunchii semiîndoți (d) • cu genunchii îndoți (ghemuit) (e)
 f g	• fandat ○ înainte (f) ○ lateral (g) ○ înapoi etc. • Pe vârfuri • Depărtat (frontal, antero-posterior cu piciorul stâng înainte, anteroposterior cu piciorul drept înainte) • Încrucișat: cu piciorul stâng peste, cu piciorul drept peste • cu genunchii semiîndoți • cu genunchii îndoți (ghemuit) etc.

Pe un picior	
 h  i  j  k  l	• cu celălalt picior întins și ridicat: lateral, înainte, înapoi (h, i, j) • cu celălalt picior îndoit și ridicat: lateral, înainte, înapoi (k, l) • cu celălalt picior întins sprijinit: lateral, înainte, înapoi • cumpănă: facială, dorsală, laterală, asimetrică. • pe un picior îndoit: ○ cu celălalt picior întins ridicat: lateral, înainte, înapoi; ○ cu celălalt picior întins sprijinit: lateral, înainte, înapoi etc.

Tabelul 3. Poziția fundamentală pe genunchi – descriere și caracteristici



Fig. 3 Poziția fundamentală pe genunchi

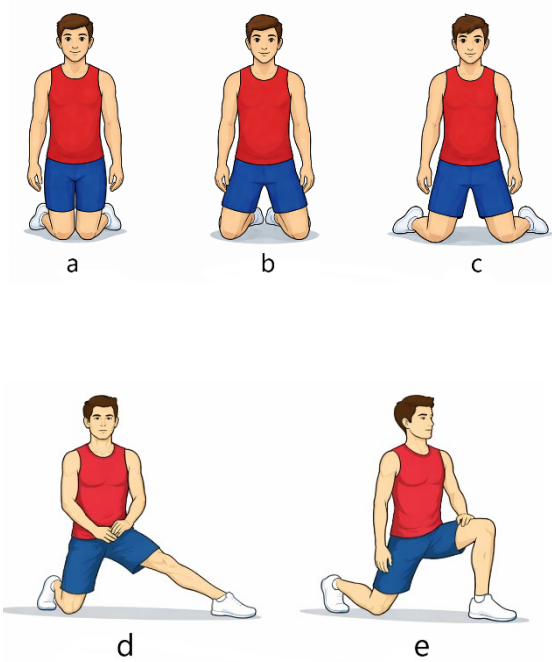
Descriere:

Poziția se realizează cu sprijin pe genunchi și pe partea anterioară a gambelor, vârfurile fiind întinse și orientate posterior. Trunchiul este menținut în poziție verticală, capul se află în prelungirea corpului, cu privirea orientată înainte, iar brațele sunt întinse pe lângă corp.

Caracteristici:

- oferă o suprafață de sprijin mai mare comparativ cu poziția stând;
- centrul de greutate este situat mai aproape de sol, ceea ce favorizează stabilitatea;
- reduce solicitările de echilibru, însă poate deveni inconfortabilă atunci când este menținută timp îndelungat.

Tabelul 4. Variante derivate din poziția fundamentală pe genunchi

Exemple grafice	Variante derivate
 The diagram illustrates five kneeling variations labeled a through e. Each variation features a male figure in a red tank top and blue shorts. (a) shows a kneeling position with feet wide apart. (b) shows a kneeling position with feet close together. (c) shows a kneeling position with feet wide apart and the figure sitting on their heels. (d) shows a kneeling position with one leg extended forward. (e) shows a kneeling position with one leg bent and supported.	• cu genunchii apropiați: cu călcâiele depărtate (a); • cu genunchii depărtați: cu călcâiele apropiate, cu călcâiele depărtate (b,c); • pe călcâie așezat: cu călcâiele depărtate, cu genunchii depărtați. • Pe un genunchi: ○ celălalt picior întins sprijinit: înainte, lateral, înapoi (d); ○ celălalt picior îndoit sprijinit: lateral, înainte (e); ○ celălalt picior întins ridicat: înainte, lateral, înapoi (cumpăna pe genunchi); ○ celălalt picior îndoit ridicat: lateral, înainte, înapoi etc.

Tabelul 5. Poziția fundamentală așezat – descriere și caracteristici



Fig. 4 Poziția fundamentală așezat

Descriere:

Corpul este susținut la nivelul regiunii fesiere și al feței posterioare a coapselor, cu membrele inferioare întinse și apropiate pe suprafața de sprijin. Trunchiul este menținut în poziție verticală, iar brațele sunt așezate pe lângă corp.

Caracteristici:

- asigură o bază largă de susținere;
- centrul de greutate este poziționat aproape de suprafața de sprijin;
- oferă un grad ridicat de stabilitate corporală;
- reprezintă o poziție confortabilă, utilizată frecvent în exercițiile cu caracter static și de relaxare.

Tabelul 6. Variante derivate din poziția fundamentală așezat

Exemple grafice	Variante derivate
a b c d e	• apropiat: cu picioarele îndoite (a); • depărtat: cu picioarele întinse (b), cu picioarele îndoite; • echer: cu picioarele apropiate, picioarele depărtate (c, d); • încrucișat: cu picioarele îndoite, genunchii depărtați, cu gambele încrucișate, cu piciorul drept peste stângul, cu piciorul stâng peste dreptul (e); • pe o coapsă: stânga-dreapta, celălalt picior îndoit lateral etc.

Tabelul 7. Poziția fundamentală culcat – descriere și caracteristici



Fig. 5 Poziția fundamentală
culcat

Descriere:

Corpul se află în contact cu suprafața de sprijin pe întreaga sa lungime, fiind poziționat cu fața orientată în sus. Membrele inferioare sunt întinse și apropiate, iar membrele superioare sunt dispuse pe lângă corp. Trunchiul și membrele sunt aliniate, axul longitudinal al corpului fiind paralel cu suprafața de sprijin.

Caracteristici:

- dispune de o suprafață foarte mare de sprijin;
- centrul de greutate este situat foarte aproape de sol;
- oferă un grad ridicat de stabilitate corporală;
- permite relaxarea musculaturii și reducerea solicitărilor posturale;
- este frecvent utilizată în exercițiile de relaxare, respirație și recuperare.

Tabelul 8. Variante derivate din poziția fundamentală culcat

Exemple grafice	Variante derivate
 a  b  c  d	• Culcat dorsal (decubit dorsal): ○ picioarele întinse sau depărtate pe sol sau ridicate etc. (a, b) • Culcat facial (decubit ventral) (c) ○ depărtat; ○ cu picioarele ridicate etc. • Culcat costal (decubit lateral) (d) ○ dreapta / stânga

Tabelul 9. Poziția fundamentală atârnat – descriere și caracteristici



Fig.6 Poziția fundamentală atârnat

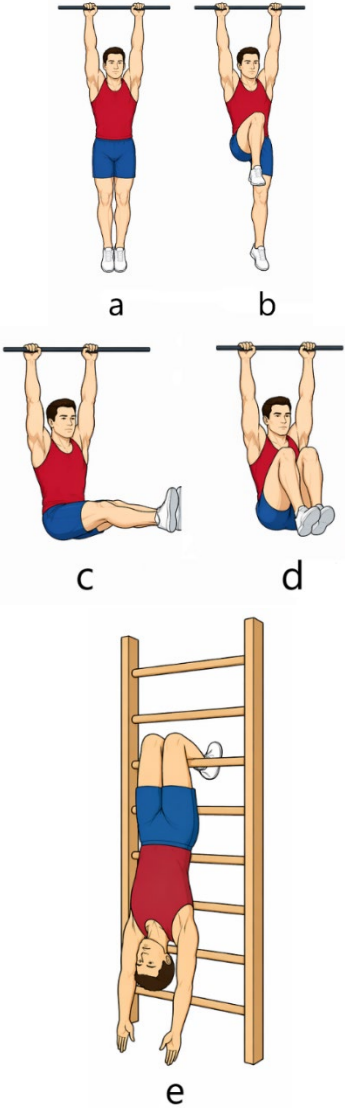
Descriere:

Corpul este suspendat de un aparat prin intermediul prizelor realizate cu mâinile, membrele superioare fiind complet întinse. Membrele inferioare sunt apropiate și întinse, iar trunchiul este aliniat cu acestea, corpul aflându-se sub punctele de susținere.

Caracteristici:

- centrul de greutate este situat inferior punctelor de prindere;
- soliciță în mod deosebit musculatura membrelor superioare și a centurii scapulare;
- necesită o bună forță de susținere și control corporal;
- poate influența temporar mecanica respirației și circulației atunci când este menținută perioade mai lungi;
- constituie poziția de bază pentru numeroase exerciții executate la aparate.

Tabelul 10. Variante derivate din poziția fundamentală atârnat

Exemple grafice	Variante derivate
 The diagram illustrates five variations of hanging exercises, labeled a through e. Each variation shows a male figure in a red tank top and blue shorts. a) Simple horizontal hang: The figure is hanging from a horizontal bar with both arms fully extended and legs straight. b) Simple horizontal hang with one leg bent: The figure is hanging from a horizontal bar with both arms fully extended and one leg bent at the knee. c) Simple vertical hang with arms extended: The figure is hanging from a horizontal bar with both arms fully extended and legs straight. d) Simple vertical hang with knees bent: The figure is hanging from a horizontal bar with both arms fully extended and knees bent. e) Inverted hang from a ladder: The figure is hanging upside down from a wooden ladder structure, with arms extended downwards and legs bent at the knees.	• simplu, pe orizontală ○ planșa ○ înainte (facială) ○ înapoi (dorsală) • simplu (de mâini) pe verticală – cu brațele întinse ○ cu brațele îndoite ○ echer ○ dorsal ○ cu genunchii îndoiți etc. • răsturnat ○ cu picioarele întinse ○ cu picioarele îndoite ○ călare • agățat de o altă parte a corpului: ○ de genunchi ○ de un genunchi ○ de vârfuri • combinat ○ atârănările combinate sunt specifice paralelelor inegale, corpul venind în contact cu ambele bare etc.

Tabelul 11. Poziția fundamentală sprijinit – descriere și caracteristici



Fig. 7 Poziția fundamentală sprijinit

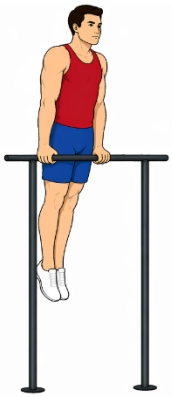
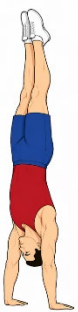
Descriere:

Corpul este întins pe verticală și se sprijină pe mâini, iar axa umerilor se află deasupra punctelor de reazem.

Caracteristici:

- centrul de greutate este situat deasupra punctelor de sprijin;
- menținerea poziției necesită forță și stabilitate la nivelul brațelor și centurii scapulare;
- baza de susținere este redusă comparativ cu pozițiile joase;
- solicită coordonarea și controlul postural;

Tabelul 12. Variante derivate din poziția fundamentală sprijinit

Exemple grafice	Variante derivate
 a  b  c  d  e   	• cu corpul pe verticală ○ cu brațele întinse ○ pe antebrate (paralele) ○ pe brațe (paralele) ○ echer (închis, depărtat) ○ lateral (cruce) – spre stânga., spre dreapta ○ dorsal ○ călare etc. • cu corpul pe orizontală – cumpănă, pe un cot, pe coate, liberă • cu corpul răsturnat ○ stând pe brațe (paralele) ○ stând pe cap ○ stând pe omoplați ○ stând pe mâini ○ stând pe o mână ○ stând pe antebrate ○ sprijin lateral răsturnat (inele) etc. • Mixt: ○ sprijin stând – apropiat /depărtat ○ sprijin ghemuit ○ sprijin pe genunchi ○ sprijin așezat – apropiat, depărtat, pe o coapsă - sprijin culcat – facial, dorsal, costal

1.8. Mișcări segmentare și direcții de mișcare

Mișcările segmentare reprezintă acțiunile executate de diferite segmente ale corpului, independent sau în combinație, în jurul unor axe și în anumite planuri de mișcare. Acestea stau la baza execuției exercițiilor de gimnastică și contribuie la dezvoltarea coordonării, mobilității și controlului corporal. Cunoașterea și utilizarea corectă a mișcărilor segmentare facilitează descrierea precisă a exercițiilor și executarea lor corectă (Culda, Dungaciu, & Culda, 1998; Dragnea et al., 2006).

În funcție de segmentul implicat, mișcările pot fi executate cu:

1. capul,
2. brațele,
3. trunchiul și picioarele
4. în raport cu aparate specifice.

În practică, mișcările segmentare sunt rareori executate izolat, de cele mai multe ori ele fiind combinate în structuri motrice complexe.

Direcțiile de mișcare utilizate în gimnastică sunt raportate la poziția anatomică a corpului și permit descrierea exactă a orientării segmentelor și a deplasării acestora. Principalele direcții de mișcare sunt: înainte, înapoi, lateral, sus, jos, oblic înainte/înapoi, spre interior/exterior etc.

Mișcările segmentare se execută în principal în trei planuri de mișcare:

- plan sagital – pentru mișcările înainte și înapoi;
- plan frontal – pentru mișcările laterale;
- plan transversal – pentru mișcările de rotare și răsucire.

Tabelul 13. Poziții și mișcări ale capului

Poziții	→ drept
	→ aplecat (înainte, înapoi, stânga, dreapta)
	→ răsucit (spre stânga / spre dreapta)
	→ înclinat (înainte, înapoi, lateral)
Mișcări	→ aplecare
	→ răsucire
	→ rotare

Tabelul 14. Poziții și mișcări ale brațelor

Poziții	→ brațele întinse: înainte, înapoi, lateral, sus, oblic înainte jos, oblic înainte sus, oblic lateral sus etc.
	→ brațele îndoite complet: mâini pe umeri, mâini pe șold, mâini pe creștet, mâini la piept etc.
	→ brațele îndoite la 45°, 90°: cu antebrățele sus, cu antebrățele jos, unul sus celălalt jos etc.
	→ brațele încrucișate (întinse sau îndoite): sus, înainte, jos
Mișcări	→ ridicare / coborâre
	→ îndoire / întindere
	→ rotare
	→ balansare
	→ răsucire
	→ forfecare
	→ ducere (se realizează doar în plan paralel cu solul)

Tabelul 15. Poziții și mișcări ale trunchiului

Poziții	→ înclinat → aplecat (înainte, la 90°) → îndoit: înainte, lateral stânga / dreapta, înapoi (extensie) → răsucit: stânga / dreapta → aplecat-răsucit → îndoit-răsucit
Mișcări	→ înclinare: înainte, înapoi → aplecare → îndoire: înainte, lateral, înapoi → răsucire: spre dreapta / spre stânga → ridicare / coborâre → rotare

Tabelul 16. Poziții și mișcări ale picioarelor

Poziții	→ pozițiile picioarelor derivă din pozițiile fundamentale ale corpului: stând și pe genunchi
Mișcări	→ ridicare / coborâre → îndoire / întindere → balansare → ducere → răsucire → rotare (mișcări circulare) → fandări → forfecări → săltări / sărituri

REGULI PRIVIND DESCRIEREA EXERCIȚIILOR ÎN GIMNASTICĂ

Descrierea exercițiilor în gimnastică trebuie să fie clară, logică și succintă, iar aceasta cuprinde următoarele elemente: poziția inițială, mișcarea executată, direcția de mișcare, segmentul implicat, poziția finală și, opțional, ritmul, amplitudinea sau numărul de repetări.

Reprezentarea grafică a exercițiilor în gimnastică trebuie să fie simplă, clară și ușor de înțeles. Astfel, se evidențiază următoarele caracteristici:

- desenul trebuie să evidențieze poziția inițială, mișcarea executată și poziția finală;
- desenul se raportează față de o linie orizontală care reprezintă solul;
- direcțiile de mișcare se indică, de regulă, prin săgeți;
- întoarcerile se realizează printr-o săgeată arcuită și numărul de grade corespunzător întoarcerilor;
- arcuirea se realizează printr-o linie frântă, iar numărul de arcuiri este reprezentat de o cifră care se scrie deasupra liniei;
- succesiunea fazelor poate fi reprezentată prin mai multe imagini sau prin numerotarea etapelor de execuție;
- segmentele corpului și pozițiile trebuie desenate cât mai corect și proporțional;
- reprezentarea grafică trebuie să completeze descrierea verbală și să faciliteze înțelegerea și executarea corectă a exercițiilor.

Capitolul 2. ELEMENTE DE FRONT ȘI ORDINE

2.1. Importanța și rolul exercițiilor de front și ordine

Exercițiile de front și ordine reprezintă mijloace organizatorice utilizate frecvent în lecțiile de educație fizică și gimnastică, având rolul de a asigura disciplina, ordinea și buna desfășurare a activității. Acestea contribuie la formarea deprinderilor de organizare, la dezvoltarea atenției, orientării în spațiu, coordonării și capacității de reacție la comandă.

Exercițiile de front și ordine sunt utilizate pentru organizarea colectivului, deplasarea acestuia, schimbarea formațiilor și executarea unor acțiuni simultane sau succesive. Prin intermediul lor se realizează o utilizare eficientă a spațiului de lucru și se creează condiții favorabile pentru desfășurarea exercițiilor (Stroescu, 1968).

Comanda reprezintă mijlocul verbal prin care profesorul organizează și conduce execuția exercițiilor de front și ordine. De regulă, aceasta este alcătuită din două părți: partea pregătitoare, care anunță acțiunea ce urmează a fi executată, și partea executivă, care indică momentul începerii mișcării.

Formația reprezintă modul de așezare a colectivului într-un anumit dispozitiv, în funcție de scopul activității și de spațiul disponibil.

Aliniamentul reprezintă așezarea corectă a participanților în cadrul unei formații, cu respectarea distanțelor și intervalelor stabilite.

Cunoașterea și utilizarea corectă a exercițiilor de front și ordine contribuie la organizarea eficientă a lecției și la formarea unui comportament disciplinat și ordonat.

2.2. Formații și alinamente utilizate în lecțiile de gimnastică

Formațiile și aliniamentele reprezintă modalități de organizare a colectivului în cadrul lecțiilor de gimnastică. Acestea se aleg în funcție de tipul exercițiilor, de numărul participanților și de spațiul disponibil, având rolul de a facilita executarea corectă și eficientă a sarcinilor motrice.

Tipuri de formații:

1. Formații de adunare
2. Formații de lucru
3. Formații de deplasare

Formațiile de adunare sunt utilizate la începutul și la sfârșitul lecției, precum și în momentele în care este necesară organizarea rapidă a colectivului. Acestea permit realizarea prezenței, transmiterea indicațiilor, explicarea exercițiilor și pregătirea participanților pentru activitate.

Cele mai frecvente formații de adunare sunt: în linie pe unul, două sau mai multe rânduri, în coloană câte unul / câte doi, în semicerc, în cerc, în careu, în unghi, în grup.

Comanda indică felul formației, modul de deplasare și locul.

Exemplu: „În semicerc, în pas alergător în fața mea – ADUNAREA!”

„În linie pe un rând la marginea covorului – ADUNAREA!”

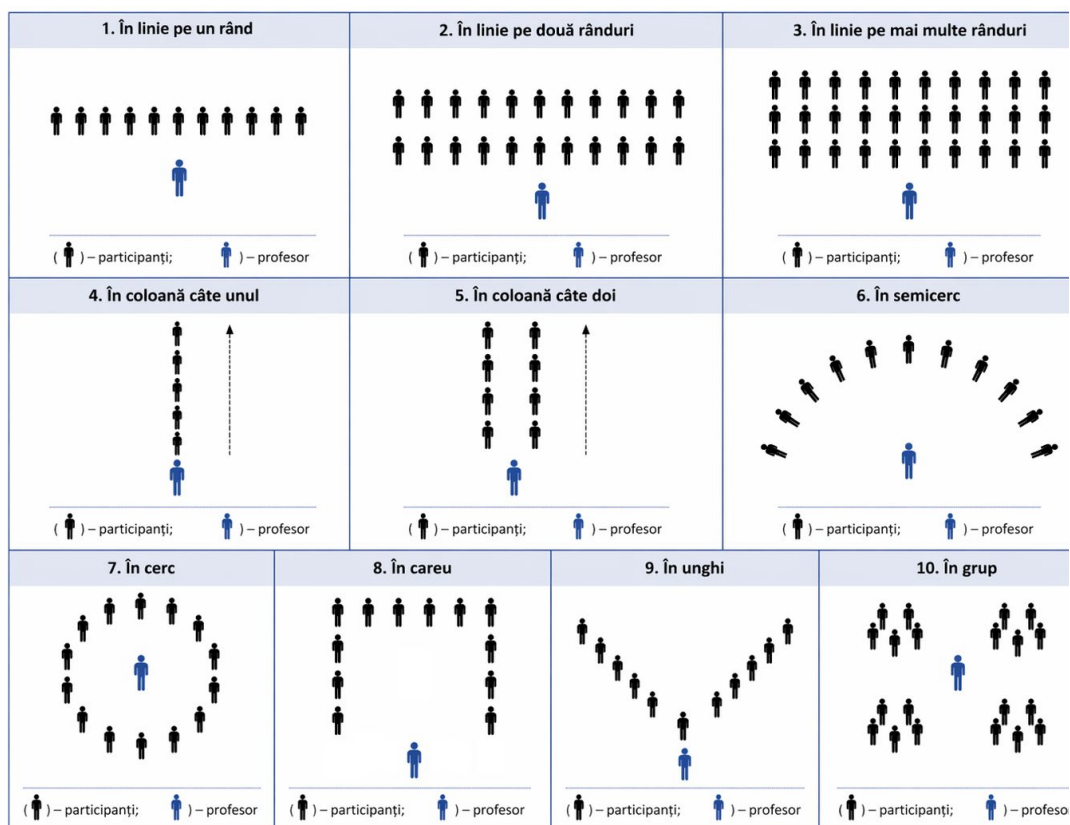


Fig. 8 Exemple grafice de formații de adunare utilizate în lecțiile de gimnastică

Formațiile de deplasare sunt utilizate pentru organizarea și conducerea colectivului în timpul mișcării în spațiu. Acestea permit deplasarea ordonată a participanților, menținerea disciplinei și utilizarea eficientă a spațiului de lucru, fiind frecvent întâlnite în lecțiile de gimnastică.

Deplasarea se poate face în mers sau alergare, iar cele mai frecvente formații sunt alcătuite din unul sau mai multe șiruri. În timpul deplasării, participanții trebuie să respecte distanța, intervalul și ritmul de execuție, pentru a asigura coerența și siguranța mișcării.

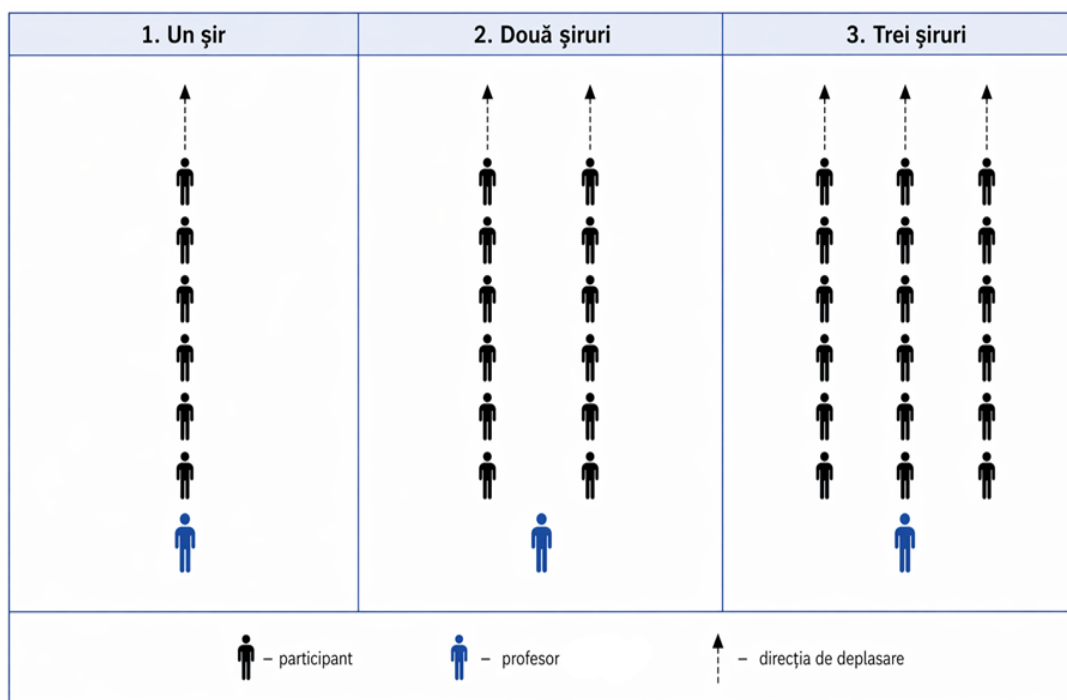


Fig. 9 Exemple grafice de formații de deplasare utilizate în lecțiile de gimnastică

Formațiile de lucru sunt utilizate în cadrul lecției de gimnastică pentru desfășurarea efectivă a exercițiilor. Acestea permit organizarea participanților astfel încât fiecare să beneficieze de spațiu suficient pentru execuție și să poată realiza corect sarcinile motrice propuse.

Alegerea formației de lucru se realizează în funcție de tipul exercițiilor, de numărul participanților și de spațiul disponibil, urmărindu-se asigurarea unor condiții optime de execuție și siguranță. Cele mai frecvente formații de lucru utilizate sunt:

- în coloană de gimnastică;
- în linie pe un rând sau pe mai multe rânduri;
- în trepte;
- în șah;
- în cocor;
- în cerc;
- în grup.

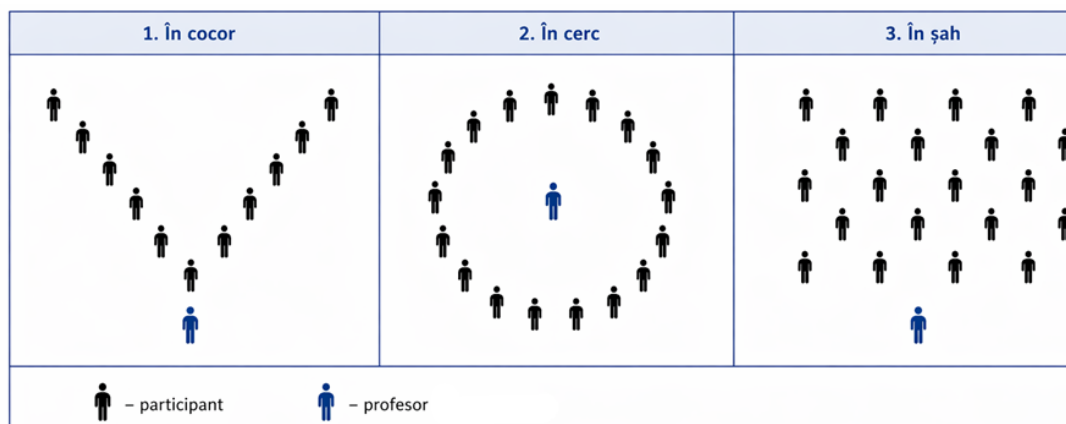


Fig. 10 Exemple grafice de formații de lucru utilizate în lecțiile de gimnastică

Caracteristicile formației (Niculescu, 2012):

- *În ordine strânsă* – executanții sunt dispuși pe linia frontului, unul lângă altul;
- *În ordine rărită* – executanții sunt dispuși pe linia frontului, la un interval de o lungime de braț, două lungimi de braț (un pas sau mai mulți pași) sau distanța și intervalul se iau în funcție de spațiul existent de lucru;
- *Adâncimea formației* – reprezintă depărtarea dintre primul și ultimul rând al unei formații;
- *Lățimea formației* – reprezintă depărtarea dintre flancul drept și cel stâng;
- *Schimbarea formației* – acțiunea de trecere dintr-o formație în alta, precizată prin comandă.
- *Frontul* – reprezintă direcția spre care sunt orientați executanții din formație.
- *Flancul* – reprezintă extremitatea dreaptă sau stângă a formației.
- *Rând (linie)* – reprezintă dispunerea executanților umăr la umăr pe linia frontului.
- *Coloana (șir)* – reprezintă dispunerea executanților unul înapoia celuilalt.
- *Intervalul* – reprezintă spațiul (depărtarea) dintre executanții dispuși pe linia frontului.
- *Distanța* – reprezintă spațiul (depărtarea) în adâncime, dintre executanții dispuși în coloană.
- *Capul (baza) coloanei* – este reprezentat de primul executant din șir.
- *Coda coloanei* este reprezentată de ultimul executant din șir.

2.3. Acțiuni de pe loc

În executarea pozițiilor și mișcărilor este necesar să se folosească o formulare scurtă și precisă, realizată prin comandă.

Comanda cuprinde două părți:

- Prevestitoare, care atrage atenția colectivului sau indică acțiunea ce urmează să fie executată
- Săvârșitoare, care se dă după o scurtă pauză și determină începerea acțiunii anunțate.

Exemplu: ”Înainte (comanda prevestitoare) – MARȘ! (comanda săvârșitoare)”

„*La loc comanda*” se dă pentru a anula sau a înceta executarea unei acțiuni; la această comandă se reia poziția inițială.

1. Drepti

La comanda „Drepti!” participanții trebuie să adopte următoarea poziție: corpul este drept, cu greutatea repartizată egal pe ambele picioare, călcăiele sunt apropiate, iar vârfurile ușor depărtate, genunchii sunt întinși, trunchiul este drept, cu abdomenul ușor retras, umerii sunt trași ușor înapoi și coborâți, brațele sunt întinse pe lângă corp, cu palmele orientate spre coapse, iar capul este menținut în poziție verticală, cu privirea înainte.

Comanda: „Atenție! – Drepti!”; „Grupă! – Drepti!”; „Clasă! – Drepti!”

2. Repausul

Poziția de „repaus” reprezintă o poziție de relaxare relativă, adoptată la comanda profesorului, care permite detensionarea musculaturii fără a pierde organizarea colectivului.

Variante de repaus:

- **Repaus pe loc** – comanda „Pe loc – REPAUS!”; corpul se relaxează, se duce piciorul stâng înainte, brațele rămân libere pe lângă corp, dar nu se fac mișcări suplimentare, participanții rămân atenți și nu vorbesc.
- **Repaus de voie pe loc** – comanda „De voie pe loc – REPAUS!”; participanții își pot aranja echipamentul și pot vorbi încet, fără a părăsi formația.
- **Repaus în stând depărtat pe loc** – comanda „Depărtat pe loc – REPAUS!”; din poziția de drepti piciorul stâng se duce în lateral, la o distanță egală cu lățimea umerilor, greutatea este repartizată în mod egal pe ambele picioare, iar brațele sunt poziționate la spate, cu mâna stângă apucând mâna dreaptă.

→ **Repaus cu părăsirea formației** – comanda „De voie rupeți rândurile - Marș!”; la această comandă participanții părăsesc formația, fiind liberi până se comandă din nou adunarea.

3. Adunarea

Constă în organizarea colectivului într-o formație dată, în vederea începerii activității.

Comanda: „În linie pe un rând - ADUNAREA!”; „În cerc - ADUNAREA!” etc.

4. Alinierea

Este acțiunea de dispunere ordonată a executanților într-o formație dată.

Comanda: „Grupă – V-ALINIAȚI!”; „Grupă, la o lungime de braț – V-ALINIAȚI!”; „Grupă, la două lungimi de braț – V-ALINIAȚI!”.

La comanda „V-ALINIAȚI!”, executanții, cu excepția celui din flancul drept, întorc capul spre dreapta, răbind intervalul la o lățime de palmă, prin îndoirea brațului drept pe sold. În cazul în care alinierea se face spre stânga, comanda este: „Grupă spre stânga – V-ALINIAȚI!”.

5. Numărătoarea

Numărătoarea se folosește fie pentru controlul efectivului, fie pentru alcătuirea diferitelor formații.

Comanda: „De la dreapta spre stânga în continuare – NUMĂRAȚI!” (sau de la stânga spre dreapta); „De la dreapta spre stânga, câte 2/3/4 în continuare – NUMĂRAȚI!”.

Numărătoarea poate fi făcută și de la extremități spre centru și de la centru spre extremități, atunci când e nevoie să alcătuim diferite formații.

Comanda: „De la extremități spre centru, în continuare – NUMĂRAȚI!”; „De la centru spre extremități, în continuare – NUMĂRAȚI!”.

6. Raportul

Raportul este formula de prezentare a colectivului la începutul lecției, adresată persoanei care conduce lecția.

Descrierea raportului: „Bază X, în linie pe un rând, adunarea! Drepti! V-aliniați! Drepti! De la dreapta la stânga în continuare, numărați! (ultimul executant din flancul stâng al formației execută un pas înainte și pune numărul). Pentru raport, înainte!”. În acest moment studentul de serviciu efectuează o întoarcere cu schimbarea direcției înaintea profesorului și raportează: „d-le profesor grupa X, cu un efectiv de x studenți, este pregătită pentru începerea lecției de gimnastică, raportează student de serviciu Y.” Profesorul mulțumește studentului, iar acesta schimbă direcția cu revenire (Nechita, 2013).

7. Întoarceri pe loc

Întoarcerile pe loc constituie modalități de schimbare a frontului și se execută în 2 timpi. Întoarcerea se realizează pe călcâiul piciorului din direcția întoarcerii și vârful piciorului opus (timpul 1), urmată de apropierea piciorului din înapoi (timpul 2). Întoarcerile pe loc și comenzile specifice sunt:

- La stânga (90°) – comanda: „La stân-ga!”
- La dreapta (90°) – comanda: „La dreap-ta!”
- Jumătate la stânga (45°) – comanda: „Jumătate la stân-ga!”
- Jumătate la dreapta (45°) – comanda: „Jumătate la dreap-ta!”
- La stânga împrejur (180°) – comanda: „La stânga împre-jur!”

8. Acțiuni simple și complexe

Acțiunile simple sunt mișcări executate printr-o singură comandă și care implică o acțiune motrică unică.

Exemplu acțiune simplă: „Un pas înainte, MARȘ!”; „La dreap-ta!” etc.

Acțiunile complexe sunt formate din două sau mai multe acțiuni simple, executate succesiv sau combinat. Acestea presupun un nivel mai ridicat de coordonare și atenție, fiind utilizate în organizarea și conducerea colectivului în situații mai variate.

Exemplu acțiune complexă: „La dreapta, un pas înapoi, doi pași lateral dreapta, MARȘ!” etc.

2.4. Acțiuni din deplasare

Acțiunile din deplasare reprezintă mișcările executate cu schimbarea poziției corpului în spațiu, fiind utilizate frecvent în exercițiile de front și ordine pentru organizarea și conducerea colectivului.

Acestea se realizează, de regulă, în mers sau alergare și presupun menținerea formației, a direcției de deplasare și a ritmului de execuție. Acțiunile din deplasare contribuie la dezvoltarea coordonării, orientării în spațiu și capacității de adaptare la mișcare în colectiv.

Modalități de deplasare:

- a) **Pas de marș** – reprezintă deplasarea executată în ritm constant, în care contactul cu solul se realizează succesiv cu vârful și apoi cu întreaga talpă. Brațele se mișcă natural pe lângă corp, trunchiul este menținut vertical, iar privirea este orientată înainte. Exercițiul poate fi executat atât de pe loc, cât și în deplasare.

→ La pornirea din poziția stând, după comanda prevestitoare, executantul transferă ușor greutatea corpului înainte și începe deplasarea cu piciorul stâng. După trei pași accentuați, deplasarea continuă în ritmul obișnuit de mars (în cadență).

Comanda: „Înainte – MARȘ!”; „Pe loc – MARȘ!”.

- b) **Pas de front** - se execută prin ridicarea membrului inferior înainte, la aproximativ 15–20 cm față de sol, urmată de așezarea fermă a acestuia pe întreaga talpă. Brațele efectuează o mișcare energetică și coordonată cu deplasarea picioarelor: brațul opus piciorului aflat înainte se ridică ușor din articulația umărului, în timp ce celălalt se deplasează posterior.

Comanda: „Pas de front – MARȘ!”.

- c) **Pas de voie** – reprezintă o formă de deplasare executată fără ritm impus, utilizată în situațiile în care este necesară reorganizarea sau regrouparea colectivului.

Comanda: „Pas de voie – MARȘ!”

d) **Pas adăugat** - este utilizat pentru deplasările laterale, spre stânga sau spre dreapta. Execuția se realizează prin apropierea succesivă a picioarelor, fiecare deplasare fiind efectuată în doi timpi.

Comanda: „Trei pași lateral spre dreapta – MARȘ!”; „Doi pași lateral spre stânga – MARȘ!” etc.

e) **Pas alergător** – poate fi executat atât pe loc, cât și în deplasare. Contactul cu solul se realizează progresiv, de la vârf către întreaga talpă, iar brațele se mișcă liber și coordonat cu acțiunea membrelor inferioare.

Comanda: „Pas alergător – MARȘ!”.

Cele mai frecvente acțiuni din deplasare sunt: pornirea și oprirea din mers, schimbarea direcției de deplasare, întoarcerile din mers, trecerea dintr-o formație în alta și diferite deplasări în figuri.

1. Pornirea de pe loc – comanda: „Înainte – MARȘ!”.

La executarea comenzii, deplasarea începe cu piciorul stâng. Primii trei pași sunt realizați cu amplitudine accentuată și cu sprijin complet pe talpă, după care se continuă deplasarea în ritmul obișnuit de marș. Dacă ritmul colectivului nu este corespunzător, acesta poate fi reechilibrat prin utilizarea comenzii „În cadență – MARȘ!”.

2. Oprirea din mers – comanda: „Atenție – STAI!”.

Comanda prevestitoare poate fi transmisă în orice moment al deplasării, iar comanda executivă se dă pe piciorul drept. (Stai!). După contactul piciorului drept cu solul, se mai execută un pas cu piciorul stâng, după care piciorul drept este apropiat pentru adoptarea poziției finale.

3. Pornirea din alergare – comanda: „Pas alergător – MARȘ!”.

La auzul comenzii prevestitoare, executanții efectuează o ușoară înclinare a trunchiului înainte și pregătesc mișcarea brațelor. La comanda executivă, deplasarea în alergare începe cu piciorul stâng și continuă în ritm constant.

4. Oprirea din alergare – comanda: „Atenție – STAI!”.

Comanda este aceeași ca la oprirea din mers, însă comanda executivă se dă pe piciorul stâng. După așezarea piciorului stâng pe sol se mai face un pas cu dreptul, un pas cu stângul și apoi se apropie piciorul drept.

5. Schimbarea direcției prin ocolire – se poate realiza prin ocolire la 45° (diagonală), 90° și 180°, realizând astfel trecerea de pe o latură pe alta a sălii.

Comanda: „Pe diagonală –MARȘ!”; „Cu ocolire la dreapta – MARȘ!”; „Cu ocolire la dreapta-mprejur – MARȘ!”.

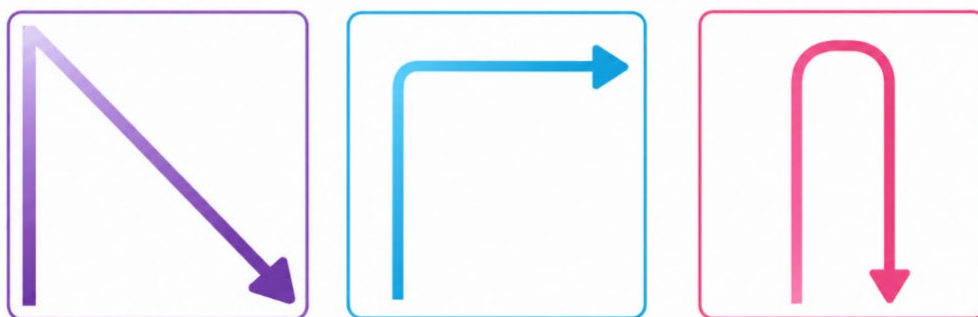


Fig.11 Schimbări de direcție prin ocolire la 45°, 90° și 180°

6. Schimbarea direcției de deplasare prin întoarcere – se poate executa spre dreapta, spre stânga, jumătate la stânga, jumătate la dreapta și cu întoarcere la stânga împrejur.

Comanda: „La dreapta – MARȘ!”; „La stânga – MARȘ!”; „La stânga-mprejur – MARȘ!”; „Jumătate la stânga/dreapta – MARȘ!”.

2.4.1. Deplasări în figuri

Deplasările în figuri reprezintă forme organizate de mișcare în spațiu, realizate de colectiv pe traiectorii prestabilite. Acestea sunt utilizate în lecțiile de gimnastică pentru diversificarea activităților, organizarea eficientă a grupului și dezvoltarea orientării în spațiu.

Deplasările în figuri se execută, de regulă, în mers sau alergare, cu respectarea formației, a direcției și a ritmului de execuție. Ele contribuie la dezvoltarea coordonării, a atenției și a capacității de adaptare la mișcare în colectiv.

Cele mai frecvente deplasări în figuri sunt:

- în buclă (deschisă / închisă);
- în șerpuire;
- în zig-zag;
- în cerc;
- în arc de cerc;
- în arc dublu;
- în contraarc;
- în opt;
- în spirală.

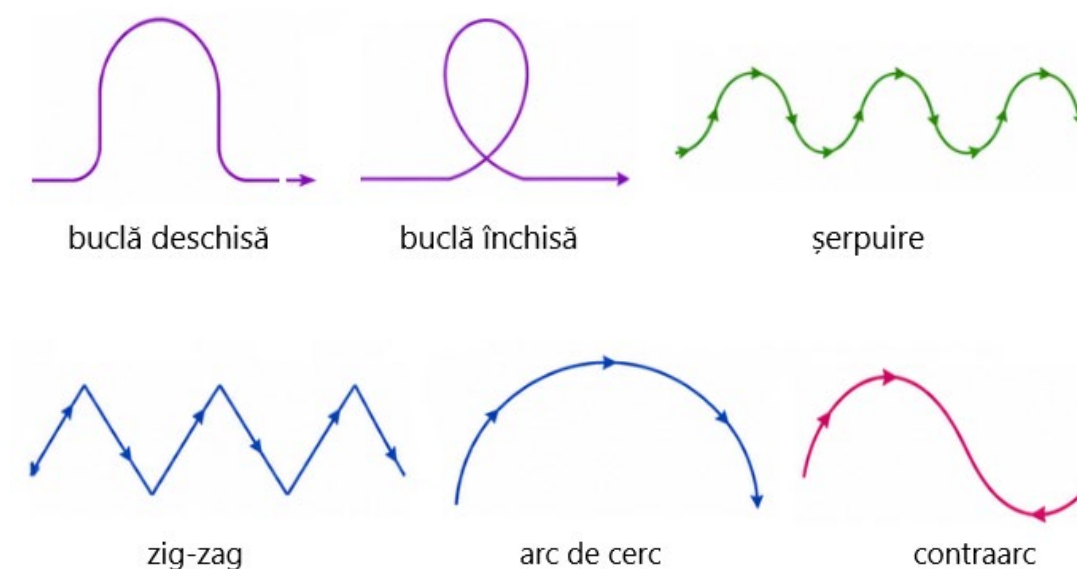


Fig.12 Deplasări în figuri (1)

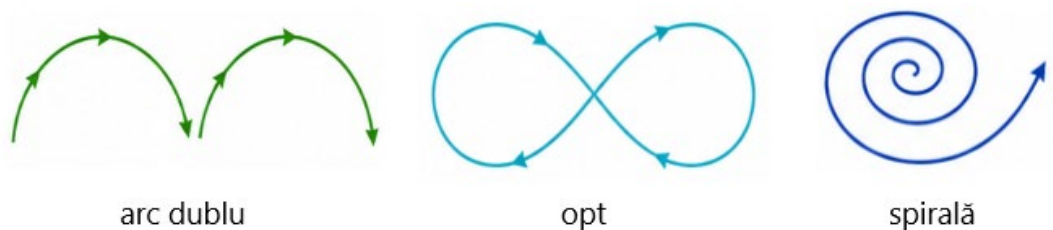


Fig. 13 Deplasări în figuri (2)

Comanda: „Cu ocolire la stânga / dreapta pe lățimea sălii în arc de cerc- MARȘ!”; „Cu ocolire la stânga / dreapta pe lățimea sălii în buclă deschisă - MARȘ!” etc.

Notă*: Desfacerea spiralei se poate realiza în două feluri:

- Prin întoarcere la stânga împrejur (comanda „La stânga-mprejur MARȘ!”) – astfel, capul coloanei devine coada coloanei, iar spirala se desface
- Prin desfacere cu ocolire la comanda „Prin ocolire la stânga împrejur MARȘ!” – în acest caz, capul coloanei, ajuns în centrul melcului, execută ocolirea în sens invers și continuă deplasarea pe culoarul dintre spirale.

2.5. Schimbări de formații

Schimbarea formațiilor reprezintă trecerea organizată a colectivului dintr-o formație în alta, în funcție de cerințele activității și de obiectivele lecției de gimnastică. Aceasta se realizează la comandă, prin deplasări și regrupări ale participanților, urmărindu-se menținerea ordinii, a disciplinei și a coerenței mișcării în colectiv.

Schimbarea formațiilor permite adaptarea rapidă a organizării colectivului la diferite tipuri de exerciții, contribuind la utilizarea eficientă a spațiului și la diversificarea activităților.

1. Din linie pe un rând, în linie pe două rânduri

Realizarea formației: se numără câte doi, începând din francul drept; numărul doi se deplasează în fața numărului unu, în 2, 3, 4 timpi;

- în 2 timpi se execută un pas oblic cu piciorul drept (1), apoi se apropie piciorul stâng (2);

- în 3 timpi se execută un pas înainte cu piciorul stâng (1), pas lateral cu piciorul drept (2), se apropie piciorul stâng (3);
- în 4 timpi se execută un pas înainte cu piciorul stâng (1), se apropie piciorul drept (2), pas lateral cu piciorul drept (3), se apropie piciorul drept (4).

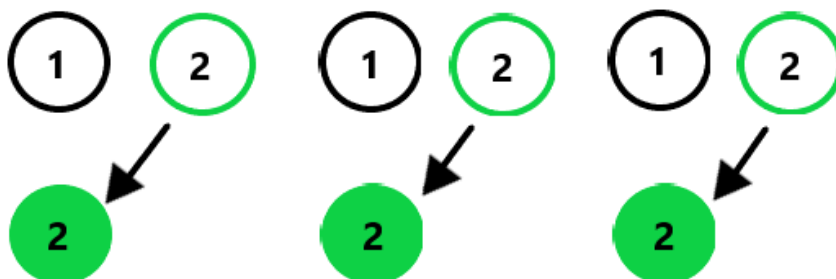


Fig.14 Reprezentare grafică pentru schimbarea formației din linie pe un rând în linie pe două rânduri

Comanda: „Din linie pe un rând în linie pe două rânduri, în (2,3,4 timpi) – MARȘ!”

2. Din linie pe un rând în linie pe 3 rânduri

Realizarea formației: se numără câte trei, începând din flancul drept. Schimbarea formației se realizează în 2, 3 sau 4 timpi.

- numărul unu se deplasează înapoia numărului doi;
- numărul doi stă pe loc;
- numărul trei se deplasează în fața numărului doi.

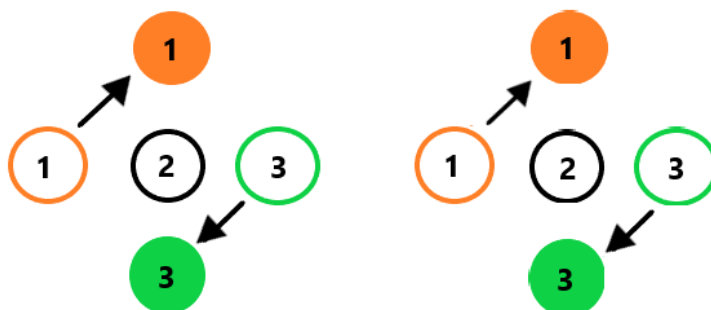


Fig.15 Reprezentare grafică pentru schimbarea formației din linie pe un rând în linie pe trei rânduri

Comanda: „Din linie pe un rând în linie pe trei rânduri în (2,3,4 timpi) – MARȘ!”.

3. Din linie pe un rând în formație de lucru în trepte

Realizarea formației: se numără câte 3, 4, 5 etc. Începând din flancul drept; fiecare subiect execută numărul de pași corespunzător cifrei numărate.

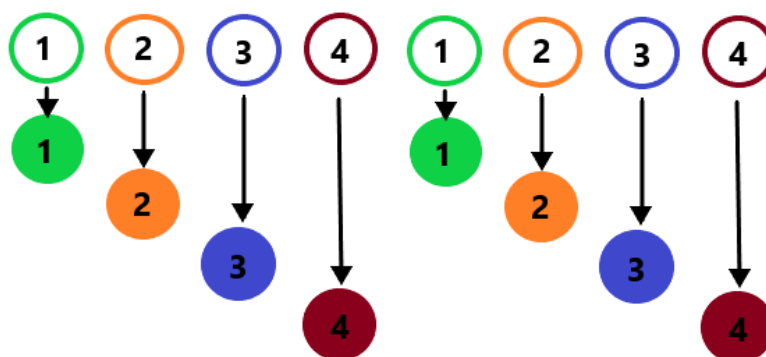


Fig.16 Reprezentare grafică pentru schimbarea formației din linie pe un rând în formație de lucru în trepte

Comanda: „Din linie pe un rând în formație de lucru în trepte câte 3/4/5 etc. – MARȘ!”.

4. Din linie pe un rând, în coloană câte 3,4,5, prin arc de cerc

Realizarea formației: se numără câte 3/4/5 începând din flancul drept; numerele unu se întorc 90° prin pași succesivi pe loc, iar ceilalți executați, umăr la umăr, prin arc de cerc, schimbă frontul din linie în coloană câte 3/4/5.

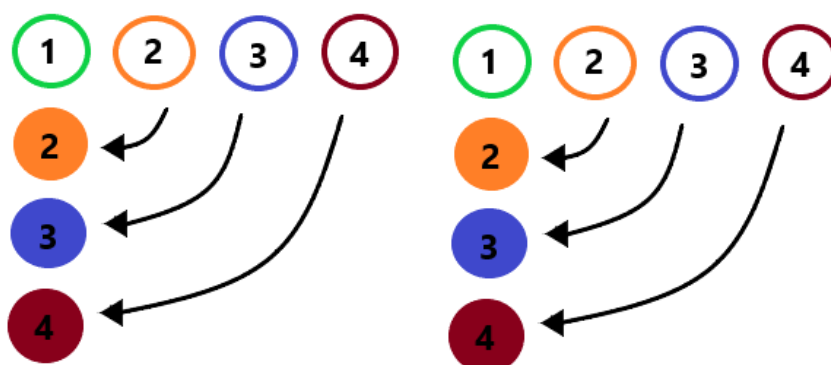


Fig.17 Reprezentare grafică pentru schimbarea formației din linie pe un rând în coloană câte patru

Comanda: „Din linie pe un rând în coloană câte 3/4/5 prin arc de cerc – MARȘ!”.

5. Din linie pe un rând în cocor închis

Realizarea formației: se numără în continuare de la extremități spre centru; la comandă, fiecare executant se deplasează înainte cu numărul de pași corespunzător cifrei numărate.

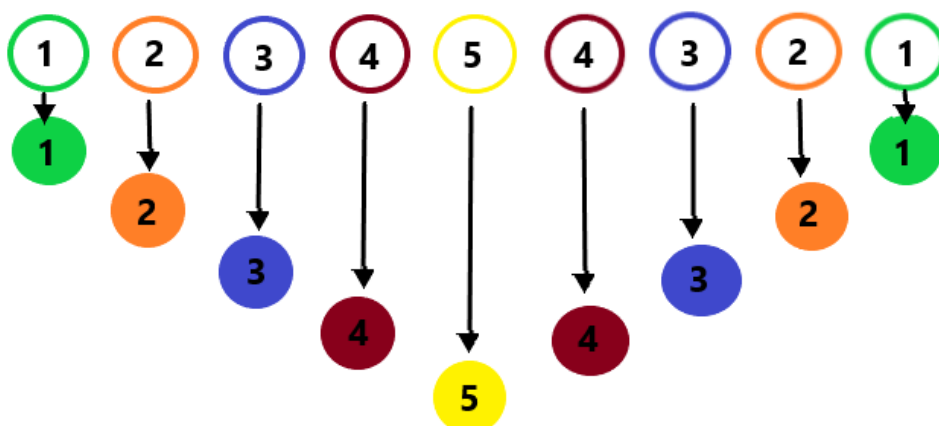


Fig.18 Reprezentare grafică pentru schimbarea formației din linie pe un rând în formație de cocor închis

Comanda: „Din linie pe un rând în cocor închis – MARȘ!”.

6. Din linie pe un rând în cocor deschis

Realizarea formației: se numără în continuare de la centru către extremități; fiecare executant se deplasează înainte cu numărul de pași corespunzător cifrei numărate.

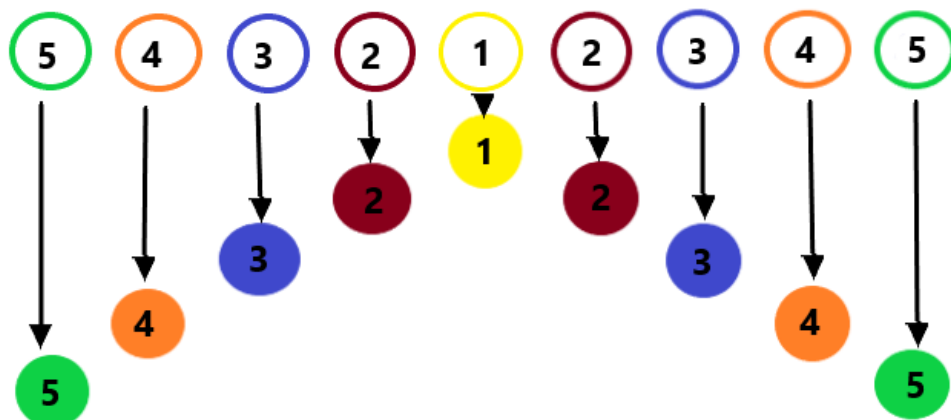


Fig.19 Reprezentare grafică pentru schimbarea formației din linie pe un rând în formație de cocor deschis

Comanda: „Din linie pe un rând în cocor deschis – MARȘ!”.

7. Din linie pe un rând în cerc

Realizarea formației: extremitățile se deplasează (cu sau fără apucarea mâinilor) în arc de cerc, până la închiderea completă a cercului.

Comanda: „Din linie pe un rând în cerc – MARȘ!”.

8. Din două șiruri în formație câte patru în șah

Realizarea formației: se numără în adâncime câte doi; ambele șiruri execută doi pași laterali spre exterior (1-2,3-4); numerele unu execută un pas lateral spre dreapta (5-6), iar numerele doi execută un pas lateral spre stânga (5-6).

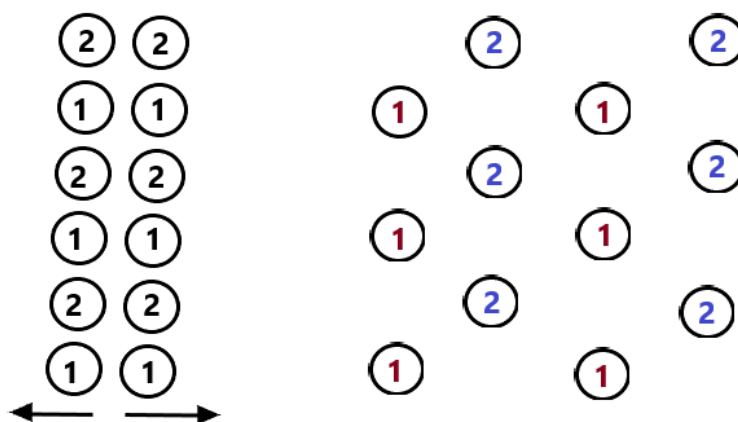


Fig.20 Reprezentare grafică pentru schimbarea formației din două șiruri în formație de șah

Comanda: „Din două coloane în formație de șah câte patru – MARȘ!”.

Capitolul 3. EXERCIIII DE DEZVOLTARE FIZICA GENERALA (DFG)

3.1. Caracteristicile exercițiilor de dezvoltare fizică generală

Exercițiile de dezvoltare fizică generală reprezintă mijloace de bază utilizate în lecțiile de educație fizică și gimnastică, având rolul de a contribui la dezvoltarea armonioasă a organismului și la formarea unei baze motrice solide necesare practicării diferitelor ramuri sportive.

Aceste exerciții se caracterizează prin următoarele aspecte:

- au un caracter accesibil, putând fi adaptate în funcție de vârstă, nivel de pregătire și particularități individuale;
- acționează asupra principalelor grupe musculare, contribuind la dezvoltarea echilibrată a organismului;
- pot fi executate liber, cu obiecte sau utilizând diferite aparate;
- pot fi executate individual, în perechi sau în grup;
- au un caracter variat, putând fi combinate și diversificate în funcție de obiectivele lecției;
- se pot desfășura în diferite formații și în condiții variate de lucru;
- contribuie la dezvoltarea armonioasă a principalelor calități motrice (viteză, îndemânare, rezistență, forță și mobilitate);
- favorizează formarea unei posturi corecte și dezvoltarea controlului corporal;
- pot fi utilizate atât în scop pregătitor (încălzire), cât și în scop formativ sau compensator;
- se execută, de regulă, în ritmuri variate, în funcție de scopul urmărit.

Prin caracterul lor accesibil și variat, exercițiile de dezvoltare fizică generală constituie o componentă esențială a procesului de instruire, fiind utilizate în toate etapele lecției.

3.2. Complex de exerciții libere simple și compuse

a) Exemplu complex de exerciții libere simple

1. Poziția inițială: stând depărtat cu mâinile pe șold

T1 = aplecarea capului înainte

T2 = revenire

T3 = aplecarea capului înapoi

T4 = revenire

T5 = răsucirea capului spre dreapta

T6 = revenire

T7 = răsucirea capului spre stânga

T8 = revenire

2. Poziția inițială: stând depărtat cu mâinile pe șold

T1-4 = rotarea capului spre dreapta

T5-8 = rotarea capului spre stânga

3. Poziția inițială: stând depărat

T1-4 = rotarea brațelor simultan înainte

T5-8 = rotarea brațelor simultan înapoi

4. Poziția inițială: stând

T1 = ridicarea brațelor întinse înainte

T2 = ducerea brațelor lateral

T3 = ridicarea brațelor prin lateral sus

T4 = coborârea brațelor prin înainte jos

5. Poziția inițială: stând depărtat cu mâinile pe șold

T1 = aplecarea trunchiului înainte

T2 = revenire

T3 = îndoirea trunchiului înapoi

T4 = revenire

T5 = îndoirea trunchiului lateral dreapta

T6 = revenire

T7 = îndoirea trunchiului lateral stânga

T8 = revenire

6. Poziția inițială: pe genunchi cu picioarele depărtate și mâinile pe șold

T1 = aplecarea trunchiului înainte

T2 = revenire

T3 = îndoirea trunchiului înapoi

T4 = revenire

T5 = răsucirea trunchiului spre stânga

T6 = revenire

T7 = răsucirea trunchiului spre dreapta

T8 = revenire

7. Poziția inițială: stând cu mâinile pe șold

T1 = ridicarea piciorului drept întins înainte

T2 = ducerea piciorului drept întins spre lateral dreapta

T3 = revenirea piciorului drept întins spre înainte

T4 = revenire la poziția inițială

T5 = ridicarea piciorului stâng întins înainte

T6 = ducerea piciorului stâng întins spre lateral stânga

T7 = revenirea piciorului stâng întins spre înainte

T8 = revenire la poziția inițială

8. Poziția inițială: așezat cu sprijin pe palme înapoi

T1 = ridicarea piciorului drept întins înainte

T2 = revenire

T3 = ridicarea piciorului stâng întins înainte

T4 = revenire

T5 = ridicarea picioarelor simultan întinse înainte

T6 = revenire

T7 = ridicarea picioarelor simultan îndoite înainte

T8 = revenire

9. Poziția inițială: stând cu mâinile pe șold

- T1 = săritură dreaptă spre înainte de pe două pe două picioare
- T2 = revenire la poziția inițială prin săritură dreaptă spre înapoi
- T3 = săritură dreaptă spre înapoi de pe două pe două picioare
- T4 = revenire la poziția inițială prin săritură dreaptă spre înainte
- T5 = săritură dreaptă spre lateral dreapta de pe două pe două picioare
- T6 = revenire la poziția inițială prin săritură dreaptă
- T7 = săritură dreaptă spre lateral stânga de pe două pe două picioare
- T8 = revenire la poziția inițială prin săritură dreaptă

10. Poziția inițială: stând depărtat

- T1-4 = ridicarea brațelor prin lateral sus cu inspirație
- T5-8 = coborârea brațelor prin lateral jos cu expirație

b) Exemplu complex de exerciții libere compuse

1. Poziția inițială: stând

- T1 = ridicare pe vârfuri cu ridicarea brațelor prin înainte sus
- T2 = coborârea brațelor lateral
- T3 = ducerea brațelor înainte, coborâre pe toată talpa
- T4 = revenire cu coborârea brațelor jos

2. Poziția inițială: stând

- T1 = îndoirea picioarelor cu ridicarea brațelor întinse înainte
- T2 = revenire
- T3 = fandare laterală pe piciorul stâng simultan cu ridicarea brațelor lateral
- T4 = revenire
- T5 = îndoirea picioarelor cu ridicarea brațelor întinse înainte
- T6 = revenire
- T7 = fandare laterală pe piciorul drept simultan cu ridicarea brațelor lateral
- T8 = revenire

3. Poziție inițială: stând

- T1 = pas lateral cu piciorul drept simultan cu așezarea mâinilor pe umeri

T2 = ridicare pe vârfuri simultan cu întinderea brațelor în sus

T3 = coborâre pe toată talpa și revenirea mâinilor pe umeri

T4 = revenire la poziția inițială

T5 = pas lateral cu piciorul stâng simultan cu așezarea mâinilor pe umeri

T6 = ridicare pe vârfuri simultan cu întinderea brațelor în sus

T7 = coborâre pe toată talpa și revenirea mâinilor pe umeri

T8 = revenire la poziția inițială

4. Poziție inițială: stând depărtat cu brațele întinse lateral

T1 = îndoirea trunchiului spre dreapta cu arcuire, brațul stâng întins sus și brațul drept la spate

T2 = revenire

T3 = îndoirea trunchiului spre stânga cu arcuire, brațul drept întins sus și brațul stâng la spate

T4 = revenire

5. Poziție inițială: culcat cu brațele întinse sus

T1 = ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea piciorului drept întins înainte

T2 = revenire

T3 = ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea piciorului stâng întins înainte

T4 = revenire

6. Poziție inițială: așezat

T1 = ridicarea brațelor întinse înainte simultan cu ridicarea picioarelor în echer depărtat

T2 = revenire

T3 = ridicarea brațelor întinse lateral simultan cu ridicarea picioarelor în echer apropiat

T4 = revenire

7. Poziție inițială: culcat facial cu brațele întinse înainte

T1 = ridicarea trunchiului în extensie simultan cu ridicarea brațului drept și a piciorului stâng

T2 = revenire

T3 = ridicarea trunchiului în extensie simultan cu ridicarea brațului stâng și a piciorului drept

T4 = revenire

T5 = ridicarea trunchiului în extensie simultan cu ridicarea brațelor și a picioarelor

T6 = revenire

T7 = ridicarea trunchiului în extensie simultan cu ridicarea brațelor depărtate și a picioarelor depărtate

T8 = revenire

8. Poziție inițială: stând

T1 = trecere în sprijin ghemuit

T2 = trecere în sprijin culcat înalt prin săritură

T3 = revenire în sprijin ghemuit prin săritură

T4 = revenire la poziția inițială

3.3. Complex de exerciții cu obiecte portative

Apucarea obiectelor portative se realizează în mod adecvat formei și dimensiunii acestora, asigurând o prindere sigură, control și precizie în execuție. Apucările se referă la modul în care se realizează contactul mâinilor cu obiectul, după cum urmează (Stroescu, 1968):

- După poziția palmelor față de obiect
 - Sus apucat
 - Jos apucat
 - Mixt apucat
 - Încrucișat apucat
 - Răsucit apucat
 - Adânc apucat
 - Diferit apucat
- După lărgimea apucării
 - Apropiat apucat
 - Depărtat apucat

a) Exemplu complex de exerciții cu bastoane

- 1. Poziția inițială:** stând depărtat cu bastonul de sus de capete la piept apucat

T1 = aplecarea capului înainte

T2 = revenire

T3 = aplecarea capului înapoi

T4 = revenire

T5 = răsucirea capului spre dreapta

T6 = revenire

T7 = răsucirea capului spre stânga

T8 = revenire

- 2. Poziția inițială:** stând cu bastonul jos cu ambele mâini de sus de capete apucat

T1 = ridicarea bastonului înainte

T2 = ridicare pe vârfuri simultan cu ridicarea bastonului sus

T3 = coborârea bastonului înainte simultan cu revenire pe toată talpa

T4 = revenire la poziția inițială

- 3. Poziție inițială:** stând depărtat cu bastonul de sus de capete la omoplați apucat

T1 = aplecarea trunchiului înainte

T2 = revenire

T3 = îndoirea trunchiului înapoi

T4 = revenire

T5 = răsucirea trunchiului spre stânga

T6 = revenire

T7 = răsucirea trunchiului spre dreapta

T8 = revenire

- 4. Poziție inițială:** stând depărtat cu brațele sus, cu bastonul de ambele capete apucat

T1 = îndoirea trunchiului spre dreapta cu îndoirea brațelor, bastonul la omoplați

T2 = revenire

T3 = îndoirea trunchiului spre stânga cu îndoirea brațelor, bastonul la omoplați

T4 = revenire

T5 = aplecarea trunchiului înainte

T6 = îndoirea trunchiului înainte

T7 = aplecarea trunchiului înainte

T8 = revenire

5. Poziție inițială: stând cu bastonul jos cu ambele mâini de sus de mijloc apucat

T1 = fandare înainte pe piciorul drept simultan cu ridicarea bastonului înainte

T2 = revenire

T3 = fandare înainte pe piciorul stâng simultan cu ridicarea bastonului înainte

T4 = revenire

T5 = fandare laterală pe piciorul drept simultan cu ridicarea bastonului înainte

T6 = revenire

T7 = fandare laterală pe piciorul stâng simultan cu ridicarea bastonului înainte

T8 = revenire

6. Poziție inițială: culcat cu bastonul de mijloc cu mâna dreaptă apucat

T1 = ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea piciorului drept întins și transmiterea bastonului în mâna stângă

T2 = revenire

T3 = ridicarea trunchiului simultan cu ridicarea piciorului stâng întins și transmiterea bastonului în mâna dreaptă

T4 = revenire

7. Poziție inițială: culcat facial cu brațele întinse și cu bastonul de sus de ambele capete apucat

T1 = ridicarea trunchiului în extensie simultan cu ridicarea picioarelor

T2-3 = menținerea poziției

T4 = revenire

8. Poziție inițială: stând cu mâinile pe șold și bastonul așezat orizontal pe sol

T1-3-5-7 = săritură dreaptă peste baston de pe două pe două picioare

T2-4-6-8 = revenire

b) Exemplu complex de exerciții cu mingi medicinale

1. Poziție inițială: stând cu mingea ținută jos cu ambele mâini
 - T1 = îndoirea picioarelor simultan cu ridicarea brațelor înainte
 - T2 = întinderea picioarelor simultan cu ridicarea brațelor sus
 - T3 = îndoirea picioarelor simultan cu coborârea brațelor înainte
 - T4 = revenire la poziția inițială
2. Poziție inițială: stând depărtat cu mingea ținută jos în mâna dreaptă
 - T1-4 = rotarea brațului drept spre înapoi
 - T5- 8 = transmiterea mingii în mâna stângă și rotarea brațului stâng înapoi
3. Poziția inițială: stând pe vârfuri cu sprijinul călcâielor pe mingea poziționată pe sol
 - T1 = ridicarea brațelor prin înainte sus
 - T2 = aplecarea trunchiului înainte
 - T3 = ridicarea trunchiului sus
 - T4 = coborârea brațelor prin lateral și revenire la poziția inițială
4. Poziția inițială: așezat cu sprijin înapoi pe palme și mingea ținută la glezne
 - T1 = ridicarea mingii la 45°
 - T2 = îndoirea genunchilor la piept
 - T3 = întinderea picioarelor la 45°
 - T4 = revenire la poziția inițială
5. Poziția inițială: așezat cu mingea sprijinită pe coapse și ținută cu ambele mâini
 - T1-3 = aplecarea trunchiului simultan cu rularea mingii pe picioare
 - T2-4 = ridicarea trunchiului simultan cu rularea mingii înapoi pe coapse
6. Poziția inițială: ghemuit cu mâinile sprijinite pe minge
 - T1 = săritură înapoi în sprijin culcat facial înalt
 - T2 = îndoirea brațelor
 - T3 = întinderea brațelor
 - T4 = revenire la poziția inițială prin săritură

7. Poziția inițială: culcat cu brațele întinse sus și mingea ținută la glezne

T1 = ridicarea picioarelor sus și așezarea mingii în mâini

T2 = revenire

T3 = ridicarea trunchiului și îndoirea lui înainte, cu așezarea mingii între glezne

T4 = revenire în culcat dorsal

8. Poziția inițială: stând cu mingea ținută între glezne

T1-8 = sărituri drepte pe loc

3.4. Complex de exerciții cu și la aparate specifice

În cazul acestor exerciții trebuie specificate pozițiile corpului față de aparat, după cum urmează (Stroescu, 1968):

- După orientarea subiectului față de aparat
 - cu fața spre
 - cu spatele
 - cu umărul (stâng / drept)
- După locul ocupat față de aparat
 - la mijlocul aparatului
 - la capăt
 - între bare
- După axa umerilor
 - transversal
 - longitudinal
- La sărituri se precizează poziția aparatului
 - în lungime
 - în lățime

a) Exemplu complex de exerciții la scara fixă

1. Poziția inițială: Stând pe prima șipcă a scării fixe, brațele îndoite cu mâinile apucat la nivelul pieptului
T1 = întinderea brațelor
T2 = revenire
T3 = întinderea brațelor cu aplecarea trunchiului înainte
T4 = revenire
2. Poziția inițială: atârnat de ultima șipcă a scării fixe, cu spatele la aparat și cu brațele întinse
T1 = ridicarea picioarelor întinse înainte la 90°
T2 = ducerea picioarelor simultan spre lateral
T3 = apropierea picioarelor întinse înainte
T4 = revenire la poziția inițială
3. Poziția inițială: stând cu fața spre scara fixă și cu mâinile pe șipca de la nivelul bazinului apucat
T1-4 = balansarea piciorului drept întins spre înapoi
T5-8 = balansarea piciorului stâng întins spre înapoi
4. Poziția inițială: stând pe un picior cu umărul stâng la scara fixă, piciorul drept ridicat întins spre înainte și mâna pe șipca de la nivelul bazinului apucat
T1-3-5-7 = îndoirea piciorului de bază
T2-4-6-8 = revenire
5. Poziția inițială: stând pe un picior, cu umărul drept spre scara fixă, brațele întinse sus și piciorul drept sprijinit întins pe șipcă la înălțimea bazinului
T1 = aplecarea trunchiului înainte
T2 = revenire
T3 = îndoirea trunchiului înainte
T4 = revenire
6. Poziția inițială: așezat cu spatele la scara fixă, cu brațele întinse și apucat de șipcă sus
T1 = ridicarea piciorului drept întins
T2 = revenire

T3 = ridicarea piciorului stâng întins

T4 = revenire

T5 = ridicarea picioarelor întinse simultan

T6 = revenire

T7 = ridicarea picioarelor în echer depărtat

T8 = revenire

7. Poziția inițială: atârnat cu fața la scara fixă, picioarele îndoite spre înapoi, pe șipca de sus apucat

T1-8 = coborâre din forță șipcă cu șipcă până jos, în poziția pe genunchi

8. Poziția inițială: stând pe prima șipcă , cu brațele îndoite la nivelul pieptului apucat de șipcă

T1 = ridicarea piciorului drept întins spre înapoi

T2 = revenire

T3 = ridicarea piciorului stâng întins spre înapoi

T4 = revenire

b) Exemplu complex de exerciții cu/la banca de gimnastică

1. Poziția inițială: așezat depărtat transversal pe banca de gimnastică, cu mâinile la ceafă

T1 = răsucirea trunchiului spre dreapta

T2 = revenire

T3 = răsucirea trunchiului spre stânga

T4 = revenire

2. Poziția inițială: stând depărtat cu un umăr spre banca de gimnastică, cu un picior sprijinit întins pe bancă și mâinile pe șold

T1= îndoirea trunchiului spre dreapta

T2 = revenire

T3 = îndoirea trunchiului spre stânga

T4 = revenire

T5 = aplecarea trunchiului înainte

T6 = revenire

T7 = îndoirea trunchiului înapoi

T8 = revenire

3. Poziția inițială: culcat facial înalt cu sprijin pe banca de gimnastică

T1 = îndoirea brațelor

T2 = revenire

T3 = îndoirea brațelor

T4 = revenire

T5 = depărtarea picioarelor prin săritură

T6 = revenire prin săritură la poziția inițială

T7 = depărtarea picioarelor prin săritură

T8 = revenire prin săritură la poziția inițială

4. Poziția inițială: culcat facial înalt cu sprijin pe banca de gimnastică

T1 = ridicarea piciorului drept întins spre înapoi

T2 = ducerea piciorului drept în lateral dreapta

T3 = revenirea piciorului drept întins înapoi

T4 = revenire la poziția inițială

T5 = ridicarea piciorului stâng întins spre înapoi

T6 = ducerea piciorului stâng în lateral stânga

T7 = revenirea piciorului stâng întins înapoi

T8 = revenire la poziția inițială

5. Poziția inițială: așezat cu fața la bancă și picioarele sprijinite pe banca de gimnastică

T1 = ridicarea brațelor prin înainte sus

T2 = aplecarea trunchiului înainte

T3 = ridicarea trunchiului

T4 = coborârea brațelor prin lateral jos

6. Poziția inițială: culcat dorsal apucat de bancă cu brațele întinse

T1 = ridicarea simultană a picioarelor întinse

T2 = revenire

T3 = ridicarea simultană a picioarelor îndoite

T4 = revenire

7. Poziția inițială: culcat costal pe partea dreapta cu sprijin pe antebraț pe banca de gimnastică

T1 = ridicarea simultană a piciorului stâng și a brațului stâng în lateral

T2 = revenire

T3 = ridicarea simultană a piciorului stâng și a brațului stâng înainte

T4 = revenire

8. Poziția inițială: stând la capătul băncii de gimnastică

T1 = săritură dreaptă pe banca de gimnastică cu ridicarea brațelor lateral

T2 = trecere în sprijin ghemuit pe bancă

T3 = rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit pe bancă

T4 = ridicare în stând prin săritură

T5 = cumpăna înainte pe piciorul drept

T6 = revenire

T7 = cumpăna înainte pe piciorul stâng

T8 = revenire și săritură jos la capătul băncii de gimnastică

3.5. Complex de exerciții cu partener

1. Poziția inițială: stând depărtat, față în față, cu mâinile așezate pe umerii partenerului

T1 = aplecarea trunchiului înainte

T2 = răsucirea trunchiului spre dreapta

T3 = revenire cu trunchiul aplecat înainte

T4 = răsucirea trunchiului spre stânga

T5 = revenire cu trunchiul aplecat înainte

T6 = îndoirea trunchiului înainte

T7 = ridicarea trunchiului la 90°

T8 = revenire la poziția inițială

2. Poziția inițială: culcat dorsal cap la cap cu brațele întinse lateral apucat de partener

T1 = ridicarea picioarelor întinse la 45°

T2 = revenire

T3 = ridicarea picioarelor întinse la 90°

T4 = revenire

T5 = ridicarea picioarelor întinse la 45°

T6 = revenire

T7 = ridicarea picioarelor întinse la 90°

T8 = revenire

3. Poziția inițială: culcat cu picioarele îndoite și sprijin talpă pe talpă

T1-8 = mișcări circulare de picioare ("bicicleta")

4. Poziția inițială: stând față în față apucat de mâini

T1 = fandare laterală pe piciorul drept/stâng

T2 = revenire

T3 = fandare laterală pe piciorul stâng/drept

T4 = revenire

5. Poziția inițială: culcat facial cu mâinile la ceafă, fixat la glezne de partener

T1-8 = extensia trunchiului și revenire

6. Poziția inițială: așezat depărtat, față în față, de mâini apucat

T1 = îndoirea trunchiului lateral dreapta/stânga simultan cu ridicarea brațului opus sus

T2 = revenire

T3 = îndoirea trunchiului lateral stânga/dreapta simultan cu ridicarea brațului opus sus

T4 = revenire

7. Poziția inițială: culcat facial înalt față în față

T1 = îndoirea simultană a brațelor (flotare)

T2 = revenire

T3 = ridicarea brațului drept și bătaie din palme cu partenerul

T4 = revenire

T5 = ridicarea brațului stâng și bătaie din palme cu partenerul

T6 = revenire

T7 = îndoirea simultană a brațelor (flotare)

T8 = revenire

8. Poziția inițială: un partener în culcat dorsal, celălalt partener în poziție de stând cu umărul la partener

T1-8 = sărituri laterale peste partener de pe două pe două picioare

3.6. Reguli generale de alcătuire și predare a exercițiilor de DFG

În procesul de alcătuire și predare a exercițiilor de dezvoltare fizică generală, este necesară respectarea unor reguli metodice care asigură eficiența, corectitudinea execuției și siguranța participanților (Dragnea et al., 2006).

Principalele reguli metodice sunt:

- alegerea exercițiilor în concordanță cu vârsta participanților, nivelul lor de pregătire și caracteristicile individuale;
- respectarea pozițiilor inițiale, a direcției, a amplitudinii pe parcursul efectuării exercițiilor DFG;
- planificarea exercițiilor într-o progresie metodică, cu creșterea treptată a complexității și a solicitării;
- alternarea exercițiilor care solicită diferite grupe musculare, pentru a evita suprasolicitarea;
- adaptarea volumului și intensității efortului prin stabilirea corespunzătoare a repetărilor, a ritmului de lucru și a intervalelor de recuperare;
- asigurarea unei execuții corecte înainte de creșterea intensității sau complexității exercițiilor;

- prezentarea exercițiilor prin explicații concise și demonstrații realizate înaintea execuției;
- menținerea unei poziții corecte a corpului pe parcursul execuției exercițiilor;
- utilizarea comenzilor clare și a unui ritm adecvat pentru coordonarea colectivului;
- adaptarea exercițiilor în funcție de spațiul disponibil și de condițiile de desfășurare;
- asigurarea condițiilor de siguranță și prevenirea accidentărilor;
- corectarea permanentă a execuțiilor greșite;
- menținerea interesului și a implicării participanților prin diversificarea exercițiilor.

Respectarea acestor reguli contribuie la eficiența procesului de instruire și la formarea unor deprinderi motrice corecte și stabile (Petancevski, Inns, Fransen, & Impellizzeri, 2022; Schmidt & Lee, 2019; Zhou, Shao, & Wang, 2021).

Capitolul 4. EXERCIIII APLICATIVE

Exercițiile aplicative reprezintă o categorie importantă de mijloace utilizate în educația fizică și gimnastică, prin care deprinderile motrice sunt valorificate și consolidate în contexte variate de acțiune. Acestea au un caracter utilitar și practic, fiind apropiate de situații reale și contribuind la dezvoltarea capacității de adaptare, coordonare și eficiență motrică.

4.1. Caracteristicile exercițiilor aplicative

Exercițiile aplicative prezintă o serie de caracteristici specifice, care le diferențiază de celelalte categorii de exerciții utilizate în educația fizică și gimnastică, precum:

- au o utilitate practică evidentă, fiind inspirate din acțiuni motrice întâlnite frecvent în activitatea cotidiană;
- integrează și valorifică deprinderile motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere), împreună cu deprinderile utilitar-aplicative (cățărare, escaladare, târâre, transport) și alte deprinderi motrice specifice;
- solicită participarea simultană a mai multor grupe musculare;
- au un caracter dinamic, fiind realizate, de regulă, în deplasare;
- contribuie la dezvoltarea coordonării, orientării în spațiu și capacității de adaptare;
- pot fi organizate sub formă de trasee, jocuri sau parcurhuri aplicative;
- permit ajustarea și diversificarea conținutului în raport cu nivelul de pregătire al participanților și cu condițiile de desfășurare a activității;
- au un caracter atractiv și motivant, încurajând implicarea activă a participanților pe întreaga durată a activității;
- contribuie la dezvoltarea autonomiei și a inițiativei în acțiune;

- îndeplinesc atât un rol instructiv, cât și unul formativ, favorizând dezvoltarea spiritului de cooperare și respectarea regulilor.

Prin aceste caracteristici, exercițiile aplicative reprezintă un mijloc eficient de dezvoltare motrică și de consolidare a deprinderilor în contexte variate.

Exercițiile aplicative se împart în două categorii (Nechita, 2013):

- Exerciții aplicative nespecifice
 - Mers
 - Alergare
 - Sărituri
 - Aruncări și prinderi
- Exerciții aplicative specifice
 - Echilibrul
 - Târârea
 - Cățărarea și escaladarea
 - Ridicarea și transportarea de greutate/obiecte/persoane
 - Tracțiuni și împingeri

4.2. Exerciții aplicative nespecifice gimnasticii

1. Mers

Mersul reprezintă o deprindere motrică de bază, caracterizată prin deplasarea corpului în spațiu prin pași succesivi, realizați prin contact alternativ al picioarelor cu solul. Acesta stă la baza majorității activităților motrice și contribuie la dezvoltarea coordonării, echilibrului și orientării în spațiu.

Variante de mers:

- Mers obișnuit;
- Mers pe vârfuri / călcâie / pe partea internă sau externă a labei piciorului;
- Mers fandat;
- Mers ghemuit;
- Mers cu sprijinul palmelor pe sol;

- Mers cu ritm lent / ritm rapid;
- Mers cu mâinile sprijinite pe genunchi;
- Mers cu balansarea picioarelor înainte / lateral / înapoi;
- Mers lateral / înapoi;
- Mers cu transport de obiecte;
- Mers în echilibru etc.

2. Alergare

Alergarea este o modalitate naturală de deplasare, realizată într-un ritm superior mersului și caracterizată prin alternarea sprijinului pe membrele inferioare cu o scurtă fază de zbor. Datorită solicitării complexe pe care o implică, aceasta contribuie la dezvoltarea vitezei, a rezistenței și a capacității de efort, având totodată efecte benefice asupra funcționării aparatului locomotor și a sistemelor cardiovascular și respirator. În lecțiile de educație fizică și gimnastică, alergarea este utilizată atât ca mijloc de pregătire a organismului pentru efort, cât și ca element integrat în numeroase exerciții și trasee aplicative.

Variante de alergare:

- Alergare ușoară;
- Alergare cu pași adăugați;
- Alergare cu genunchii sus;
- Alergare cu pendularea gambei înapoi;
- Alergare accelerată / lentă;
- Alergare cu ocolire / trecere peste obstacole;
- Alergare pe plan înclinat;
- Alergare cu transport de obiecte etc.

3. Sărituri

Săriturile reprezintă deprinderi motrice fundamentale prin care corpul este proiectat în aer, execuția incluzând o etapă în care nu există contact cu suprafața de sprijin.

Variante de sărituri:

- Sărituri pe un picior;
- Sărituri pe două picioare;
- Sărituri de pe un picior pe celălalt;
- Sărituri cu genunchii îndoiți;
- Sărituri în lungime / înălțime / adâncime;
- Sărituri din ghemuit în ghemuit;
- Sărituri efectuate în direcții diferite – înainte / înapoi / lateral;
- Sărituri cu diferite grade de întoarcere etc.

4. Aruncări și prinderi

Aruncările și prinderile reprezintă deprinderi motrice fundamentale utilizate pentru manipularea obiectelor în condiții de precizie și coordonare. Aruncarea presupune proiectarea controlată a unui obiect către o anumită direcție, distanță sau țintă, iar prinderea constă în preluarea și controlul obiectului aflat în deplasare.

Variante de aruncare:

- Aruncare cu o mână / cu două mâini;
- Aruncare la distanță;
- Aruncare la țintă fixă / mobilă / cu apariție spontană;
- Aruncare lansată (rostogolirea obiectelor pe sol);
- Aruncare azvârlită;
- Aruncare împinsă;
- Aruncare de la piept / de deasupra capului / printre picioare etc.;
- Aruncare pe la spate;
- Aruncare cu altă parte a corpului etc.

Variante de prindere:

- Prindere cu o mână / cu două mâini / cu altă parte a corpului;
- Prindere individuală / în perechi / în grup;
- Prindere la spate etc.

4.3. Exerciții aplicative specifice gimnasticii

1. Echilibrul

Echilibrul reprezintă capacitatea organismului de a menține sau de a restabili poziția corpului, prin controlul centrului de greutate în raport cu baza de sprijin, atât în condiții statice, cât și dinamice (Pollock, Durward, & Paul, 2000). Această capacitate este rezultatul interacțiunii complexe dintre sistemele senzoriale și mecanismele neuromusculare implicate în controlul postural (Ivanenko & Gurfinkel, 2018).

În funcție de condițiile de execuție, echilibrul poate fi:

- echilibru static – capacitatea de a menține o poziție stabilă fără deplasare (ex.: stând pe un picior);
- echilibru dinamic – capacitatea de a menține stabilitatea în timpul mișcării sau al schimbării poziției corpului (Çelenk, Arslan, Aktuğ, & Şimşek, 2018).

Exercițiile de echilibru ocupă un loc important în gimnastică, contribuind la: dezvoltarea controlului postural, îmbunătățirea coordonării și stabilității, creșterea preciziei în execuție, prevenirea accidentărilor și a pierderii stabilității în timpul mișcărilor.

Caracteristici metodice ale exercițiilor de echilibru:

- se execută, de regulă, pe baze de sprijin reduse;
- presupun control și concentrare ridicată;
- pot fi realizate în poziții statice sau în deplasare;
- gradul de dificultate crește prin: reducerea bazei de sprijin; creșterea înălțimii; eliminarea controlului vizual (ochii închiși);
- se recomandă execuția corectă înainte de creșterea dificultății.

2. Târârea

Târârea reprezintă o formă de deplasare realizată în poziții joase, prin sprijin simultan sau alternativ pe brațe și picioare, cu menținerea unui contact permanent sau aproape permanent cu solul. Aceasta solicită în mod deosebit musculatura

membrelor superioare și a trunchiului, contribuind la dezvoltarea forței, coordonării și controlului corporal.

Variante de târâre:

- Târâre în sprijin pe mâini și pe genunchi (târâre pe genunchi cu sprijin pe mâini / pe antebrate etc.);
- Târâre din culcat (din culcat facial cu sprijin pe antebrate, din culcat dorsal cu ajutorul brațelor și al picioarelor, din culcat costal etc.);
- Târâre din așezat (cu ajutorul mâinilor și picioarelor, doar cu ajutorul picioarelor etc.);
- Târâre cu transport de obiecte / partener;
- Târâre pe banca de gimnastică (cu tracțiune simultană a brațelor / cu tracțiune succesivă a brațelor) din culcat facial sau dorsal.

3. Cățărarea și escaladarea

Cățărarea constă în urcarea sau coborârea pe diferite aparate sau obstacole, cu ajutorul prizelor realizate cu mâinile și picioarele, fiind utilizată frecvent în gimnastică pentru dezvoltarea forței și coordonării.

Variante de cățărare:

- Cățărări în atârnat mixt (cu braț și picior opus, cu braț și picior de aceeași parte, cățărări cu săltare);
- Cățărări cu transport de greutate / partener;
- Cățărări în atârnat simplu (numai cu brațe);
- Cățărări cu opriri;
- Cățărări cu trecere de pe un aparat pe altul (de pe o frânghie pe alta, de pe o scară fixă pe alta etc.);
- Cățărări în grup etc.

Escaladarea reprezintă depășirea unor obstacole prin urcare, sprijin și trecere peste acestea, implicând un grad mai ridicat de complexitate și coordonare a mișcărilor.

Escaladarea se poate realiza cu ajutorul:

- brațelor și picioarelor;
- brațelor și a unui picior;
- unui braț și ambelor picioare;
- unui braț și unui picior.

4. Ridicare și transport

Ridicarea și transportul reprezintă deprinderi motrice aplicative care constau în manipularea și deplasarea unor obiecte sau, în unele situații, a partenerilor, prin utilizarea coordonată a forței și a controlului corporal.

Exercițiile de ridicare și transport se împart în două grupe: ridicarea și transportul obiectelor și aparatelor de gimnastică și ridicarea și transportul partenerului.

Variante de ridicare și transport de persoane:

- Transportul unei persoane de către alta: călare pe spate, călare pe umeri, în brațe, roaba etc.
- Transportul în doi sau mai mulți: așezat pe brațe, ”scăunelul”, pe brațele mai multor parteneri care formează targa, culcat pe brațe, roaba lungă etc.

5. Tracțiuni și împingeri

Tracțiunile și împingerile reprezintă deprinderi motrice aplicative care constau în acționarea asupra unor obiecte sau parteneri, prin exercitarea unei forțe de tragere sau de împingere. Tracțiunea presupune deplasarea unui obiect sau a unui partener către executant, prin acțiunea brațelor și a corpului, în timp ce împingerea constă în îndepărtarea acestuia, prin aplicarea forței în sens opus.

Variante de tracțiuni:

- Tracțiuni între doi executanți: din fandat înainte față în față apucat de o mână/ ambele mâini; din fandat înainte cu mâinile de un baston etc.
- Tracțiuni între mai mulți executanți:
 - două echipe stau față în față, cu executanții dispuși în formație în șir, apucat de mijloc, primii din fiecare echipă se apucă de mâini sau de un baston, executând tracțiunea;
 - două echipe stau față în față, cu executanții dispuși în formație în șir, apucat de o frânghie etc.

Variante de împingeri:

- stând față în față, palmă în palmă, împingeri alternative;
- stând față în față, reciproc apucat de umeri, împingeri simultane;
- stând într-un picior, față în față, apucat reciproc de un picior întins înainte, împingeri în vederea dezechilibrării etc.

4.4. Parcurhuri aplicative

Parcursurile aplicative reprezintă structuri motrice alcătuite prin asocierea unor exerciții aplicative, elemente acrobatice și alte acțiuni motrice, organizate într-o succesiune metodică. În proiectarea acestora trebuie avute în vedere particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al participanților, astfel încât fiecare element inclus să contribuie la realizarea obiectivelor propuse și la rezolvarea eficientă a sarcinilor motrice.

Exemplul 1:

Stând în spatele liniei de start: alergare până la banca de gimnastică întoarsă, mers ghemuit pe bancă, alergare, cățărare pe scara fixă, deplasarea laterală cu ajutorul brațelor și picioarelor pe 3 scări fixe, coborâre cu ajutorul mâinilor și picioarelor, săritură cu întoarcere 180°, alergare până la saltea, rostogolire înainte din

ghemuit în ghemuit, alergare, mers în echilibru pe bancă, alergare până la linia de sosire.

Exemplul 2:

Stând în spatele liniei de start: alergare, săritură în depărtat peste capra joasă, alergare, târare în culcat facial cu ajutorul brațelor și al picioarelor pe sub un obstacol, alergare, cățărare pe scara fixă treaptă cu treaptă, deplasare laterală cu ajutorul brațelor și picioarelor pe 2 scări fixe, coborâre cu ajutorul mâinilor și picioarelor, săritură cu întoarcere 180°, alergare, rostogolire înainte din depărtat în depărtat pe saltea, alergare până la linia de sosire.

Exemplul 3:

Stând în spatele liniei de start: alergare, escaladarea lăzii de gimnastică cu ajutorul brațelor și al picioarelor, târare cu tracțiune simultană a brațelor în culcat facial pe banca de gimnastică, urmată de rostogolire înainte la capătul băncii pe o saltea, alergare, sărituri succesive peste banca de gimnastică de pe 2 pe 2 picioare, alergare până la linia de sosire.

Capitolul 5. ELEMENTE ACROBATICE DE BAZĂ ȘI SĂRITURI

Elementele acrobatice de bază și săriturile reprezintă componente esențiale ale gimnasticii, având un rol important în dezvoltarea controlului corporal, a coordonării și a capacităților motrice.

Acestea includ o varietate de mișcări realizate în condiții de echilibru, rotație și impuls, contribuind la formarea deprinderilor motrice specifice și la dezvoltarea orientării în spațiu.

Elementele acrobatice de bază constituie fundamentul pentru învățarea structurilor mai complexe, fiind utilizate în procesul de instruire pentru dezvoltarea forței, mobilității și coordonării. Săriturile completează această categorie, având rolul de a dezvolta detenta, ritmul și capacitatea de control în fazele de zbor și aterizare.

Prin conținutul și structura lor, aceste exerciții contribuie la formarea unei baze tehnice solide, necesare atât în gimnastică, cât și în alte activități motrice.

5.1. Caracteristicile și clasificarea elementelor acrobatice

Elementele acrobatice reprezintă structuri motrice specifice gimnasticii, caracterizate prin mișcări complexe ale corpului, realizate în condiții variate de sprijin, rotație și echilibru. Acestea implică o coordonare fină a segmentelor corporale, precum și un control precis al mișcării în spațiu.

Din punct de vedere metodic, elementele acrobatice prezintă următoarele caracteristici:

- au un grad ridicat de complexitate motrică;
- implică rotații ale corpului în diferite planuri și axe;
- presupun schimbări rapide ale poziției corpului;
- necesită dezvoltarea forței, mobilității, coordonării și echilibrului;

- solicită orientarea în spațiu și controlul fazelor de execuție (impuls, zbor, aterizare);
- se execută în condiții de siguranță, cu respectarea progresiei metodice;
- constituie baza învățării elementelor tehnice mai complexe.

În funcție de structura lor, elementele acrobatice pot fi împărțite în două mari grupe: elemente cu caracter static și elemente cu caracter dinamic (Stroescu, 1968, p. 148).

5.2. Elemente cu caracter static

Elementele acrobatice statice pot fi clasificate după cum urmează:

- a) Elemente cu caracter de mobilitate
 - Podul;
 - Sfoara.
- b) Elemente cu caracter de echilibru și forță
 - Stând cu corpul răsturnat
 - Stând pe omoplați;
 - Stând pe cap;
 - Stând pe mâini / pe o mână;
 - Stând pe antebrațe.
 - Sprijin simplu
 - Sprijin echer;
 - Cumpănă liberă;
 - Cumpănă pe coate;
 - Cumpănă pe un cot.

1. Podul

Podul este un exercițiu static cu caracter de mobilitate, realizat prin extensia corpului înapoi, cu sprijin pe palme și tălpi. Acesta presupune o extensie accentuată

a coloanei vertebrale și o bună mobilitate la nivelul acesteia, precum și la nivelul articulației scapulo-humerale și a bazinului. Antrenarea și perfecționarea podului trebuie să se facă după o bună încălzire, în paralel cu o pregătire corespunzătoare a musculaturii dorsale.

Învățarea elementului de mobilitate pod se realizează progresiv, respectând particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al participanților, precum și principiile de siguranță.

Metodica învățării:

- Exerciții pregătitoare pentru mobilitate - extensii ale trunchiului din stând, pe genunchi și culcat facial, exerciții pentru mobilitatea umerilor (ex. din culcat facial cu sprijin pe palme – extensia trunchiului simultan cu îndoirea picioarelor și aplecarea capului înapoi ”coșulețul”; din poziția pe genunchi cu brațele întinse sus – arcuirea trunchiului ”podul de pe genunchi”; din culcat dorsal, cu mâinile în dreptul urechilor și picioarele îndoite ridicare cu ajutor etc.;
- Exersarea poziției din culcat dorsal: îndoirea brațelor și a picioarelor; plasarea palmelor lângă umeri, cu degetele orientate spre umeri; ridicarea bazinului și apoi a trunchiului, până la sprijin pe palme și tălpi;
- Pentru nivel avansat: din stând depărtat cu spatele la scara fixă și brațele întinse sus - coborâre în pod din șipcă în șipcă și revenire; din stând depărtat cu brațele întinse sus – coborâre în pod cu/fără ajutor.



Fig.21 Podul executat din culcat dorsal și podul executat din stând depărtat

Greșeli frecvente:

- sprijin incorect pe palme (degetele orientate greșit);
- brațe sau picioare insuficient întinse;
- mobilitate redusă la nivelul umerilor, care determină apropierea acestora de sol;
- arcuire insuficientă a trunchiului;
- distribuirea inegală a greutății corpului;
- poziția incorectă a capului (ridicat sau tensionat);
- lipsa controlului în faza de ridicare sau coborâre.

Corectarea acestor greșeli se realizează prin exerciții pregătitoare adecvate, demonstrație corectă și feedback permanent din partea profesorului.

2. Sfoara

Sfoara reprezintă un exercițiu static cu caracter de mobilitate, realizat prin depărtarea maximă a membrelor inferioare în plan sagital sau frontal, cu menținerea contactului cu solul. Acest exercițiu solicită în mod deosebit mobilitatea articulațiilor coxofemorale, elasticitatea musculaturii membrelor inferioare și controlul postural.

În funcție de poziția membrelor inferioare, sfoara poate fi: sfoară sagitală (cu un picior înainte și celălalt înapoi) sau sfoară laterală (cu picioarele depărtate lateral).

Metodica învățării:

- Exerciții pregătitoare pentru mobilitate: balansări ale picioarelor înainte, înapoi și lateral; fandări înainte și lateral; depărtări progresive ale picioarelor etc.
- Exersarea pozițiilor intermediare: semisfoară, fandare adâncă, depărtat cu sprijin pe antebrațe etc.
- Menținerea și stabilizarea poziției: păstrarea alinierii corecte, controlul respirației, creșterea graduală a amplitudinii.



Fig.22 Sfoară sagitală/laterală

Greșeli frecvente:

- Flexarea genunchilor;
- Rotarea incorectă a bazinului;
- Înclinarea excesivă a trunchiului;
- Coborârea forțată;
- Lipsa alinierii membrelor inferioare;
- Compensări la nivel lombar;
- Execuție fără încălzire adecvată.

3. Stând pe omoplați

Stând pe omoplați („lumânarea”) reprezintă un exercițiu static cu caracter de echilibru, realizat prin ridicarea bazinului și a membrelor inferioare deasupra nivelului trunchiului, cu sprijin pe omoplați, brațe și partea posterioară a capului.

Metodica învățării:

- Exerciții pregătitoare: rulare înapoi; rulare înapoi cu picioarele întinse; ridicări ale bazinului din culcat dorsal; din poziția culcat cu capul la scara fixă, mâinile apucă ultima sipcă, ridicare în stând pe omoplați; stând pe omoplați cu ajutor;
- Exersarea poziției: ridicarea bazinului cu ajutorul brațelor; întinderea progresivă a membrelor inferioare;
- Menținerea poziției: stabilizarea corpului, menținerea echilibrului, controlul alinierii corporale.

Variante de execuție: stând pe omoplați cu sprijinul mâinilor pe șolduri; stând pe omoplați cu sprijinul brațelor pe sol; stând pe omoplați cu un picior îndoit; stând pe omoplați cu picioarele depărtate la sfoară etc.



Fig.23 Stând pe omoplați cu sprijinul mâinilor pe șolduri

Greșeli frecvente:

- sprijin insuficient pe omoplați;
- flexarea membrelor inferioare;
- depărtarea picioarelor;
- lipsa alinierii corpului;
- susținerea incorectă a bazinului;
- pierderea echilibrului;
- coborârea bruscă din poziție.

4. Stând pe cap

Stând pe cap reprezintă un exercițiu static de echilibru, realizat în poziție răsturnată a corpului, cu sprijin pe cap și pe palme. Acesta presupune menținerea corpului în poziție verticală răsturnată, prin controlul echilibrului și al alinierii segmentelor corporale.

Execuția corectă presupune:

- formarea unei baze stabile de sprijin prin poziționarea capului și a palmelor sub formă de triunghi echilateral;
- palmele sunt depărtate aproximativ la lățimea umerilor;
- musculatura corpului este încordată, în special cea abdominală;
- ridicarea controlată a bazinului și a membrelor inferioare în poziția de sprijin și menținerea corpului cât mai aliniat.

Metodica învățării:

- Exerciții pregătitoare: exerciții pentru întărirea musculaturii brațelor și trunchiului; poziții de sprijin pe palme și genunchi; ridicări ale bazinului din sprijin înainte;
- Exerciții de învățare: formarea bazei de sprijin pe marcaje pe sol; din poziția de sprijin – ridicarea bazinului la verticală și revenire; din poziția de sprijin cu bazinul ridicat și picioarele întinse sprijinite pe vârf – ridicarea alternativă a picioarelor la verticală; stând pe cap la scara fixă; stând pe cap cu ajutor etc.
- Menținerea și stabilizarea poziției

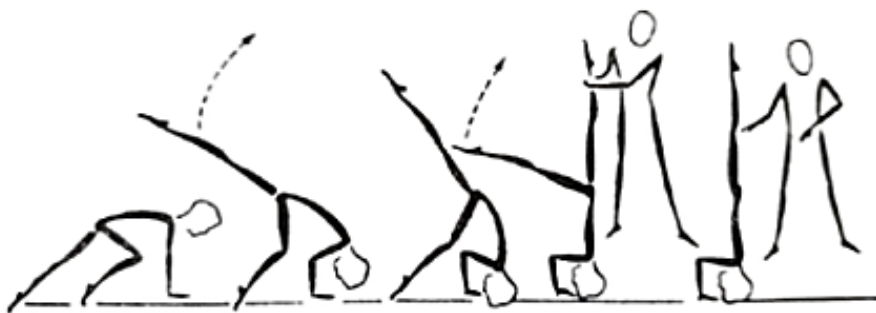


Fig.24 Stând pe cap cu ajutor

Variante de execuție: stând pe cap din sprijin ghemuit cu elan, stând pe cap din sprijin ghemuit pe un picior cu elan, stând pe cap din sprijin stând depărtat cu elan, stând pe cap din sprijin stând depărtat din forță, stând pe cap din sprijin stând cu picioarele întinse și corpul îndoit din forță, stând pe cap din stând pe mâini etc.

Greșeli frecvente:

- baza de sprijin prea largă sau prea îngustă;
- coatele depărtate excesiv;
- lipsa alinierii corpului;
- ridicarea bruscă a picioarelor;
- flexarea membrelor inferioare;
- pierderea echilibrului;
- sprijin excesiv pe cap;
- revenirea necontrolată din poziție.

5. Stând pe mâini

Stând pe mâini reprezintă un exercițiu static de echilibru și forță, realizat în poziție răsturnată, cu sprijin pe palme și corpul menținut în poziție verticală. Acesta presupune controlul echilibrului, al alinierii corporale și al distribuției greutății pe membrele superioare.

Execuția corectă presupune realizarea unui poligon de susținere format din așezarea mâinilor pe sol la o distanță egală cu lățimea umerilor, menținerea corpului aliniat cu un unghi între brațe și trunchi egal cu 180° , picioarele întinse și apropiate precum și musculatura trunchiului activă.

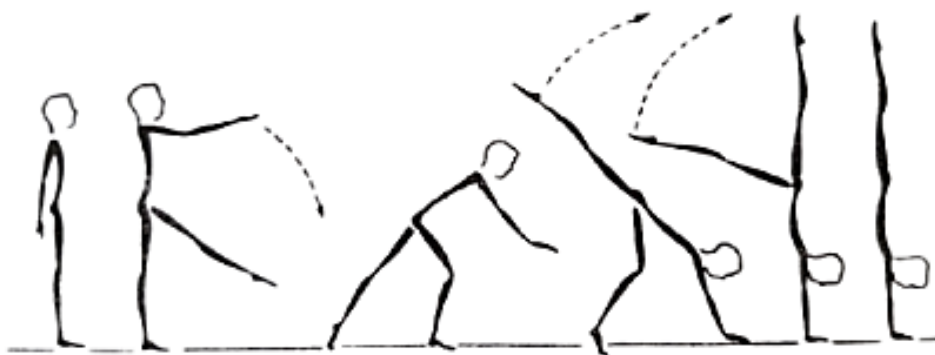


Fig.25 Stând pe mâini cu elan

Metodica învățării:

- Exerciții pregătitoare: sprijin culcat facial, mers în sprijin pe mâini și picioare, exerciții pentru musculatura brațelor și trunchiului, exerciții pentru exersarea transferului greutatei pe palme;
- Exerciții de învățare: plasarea palmelor pe marcaje pe sol și transferul greutatei pe palme prin săritură; ridicarea unui picior înapoi în sprijin pe palme; balansarea unui picior înapoi în sprijin pe palme; stând pe mâini la scara fixă; stând pe mâini cu ajutor etc.
- Menținerea și stabilizarea poziției.

Variante de execuție: stând pe mâini cu elan din poziția stând, stând pe mâini cu plecare din sprijin stând depărtat, stând pe mâini cu picioarele în diferite poziții (depărtate lateral, depărtate în sfoară/semisfoară, în echer) etc.

Greșeli frecvente:

- brațe insuficient întinse;
- arcuirea excesivă a trunchiului;
- depărtarea picioarelor;
- poziția incorectă a capului;
- lipsa controlului echilibrului;
- impuls prea puternic sau insuficient;
- sprijin incorect pe palme;
- revenire necontrolată.

5.3. Elemente cu caracter dinamic

Din punct de vedere structural, elementele acrobatice dinamice se împart în următoarele grupe principale:

- Rulări;
- Rostogoliri;
- Răsturnări;

- Îndreptări;
- Salturi .

a) Rulări

Prin rulare se înțelege o rostogolire incompletă, în care diferite părți ale corpului vin în contact cu solul în mod succesiv. Acestea se execută pe spate, pe abdomen sau pe părțile laterale ale corpului.

1. Rulare pe spate

Reprezintă o fază de trecere din poziția așezat, sprijin ghemuit sau ghemuit, în stând pe omoplați grupat. Însușirea corectă a acestei rulări reprezintă baza de plecare în învățarea rostogolirilor.



Fig.26 Rulare pe spate

2. Rulare laterală

Se realizează din culcat facial sau dorsal cu brațele întinse sus; se efectuează o rulare completă a corpului la nivelul solului (360°).

3. Rulare pe abdomen

Se pornește din poziția pe genunchi cu corpul cambrat, brațele îndoite la nivelul pieptului și palmele orientate spre înainte, după care se realizează o dezechilibrare spre înainte. Contactul cu solul începe pe coapse, se continuă pe

abdomen apoi pe piept, iar mâinile se așează pe sol cât mai târziu posibil pentru a amortiza dezechilibrarea. Pe tot parcursul rulării corpul se menține în extensie forțată, antrenând astfel ridicarea picioarelor în sus.



Fig.27 Rulare pe abdomen

4. Cilindru înapoi

Din așezat, corpul trece prin stând pe omoplați , ușor îndoit din articulațiile coxofemorale; la verticală bazinul se împinge înainte realizând extensia trunchiului. Partea a doua a mișcării este similară rulării pe piept, iar capul se răsuțește cu un obraz pe sol.



Fig.28 Cilindru înapoi

b) Rostogoliri

1. Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit

Din ghemuit, se așează palmele pe sol, corpul se rotunjește și șezutul se ridică; bărbia este în piept, iar contactul cu solul începe de pe umeri. În timpul rulării pe spate picioarele se grupează energic, iar mâinile apucă partea anterioară a gambei și se revine la poziția inițială.

Metodica învățării:

- Mai multe rulări pe spate înainte și înapoi;
- Rulare din ghemuit în ghemuit spre înapoi;
- Rostogolire înainte din sprijin ghemuit în așezat cu genunchii grupați;
- Rostogolire înainte de pe un plan înclinat etc.



Fig.29 Rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit

2. Rostogolire înainte din depărtat în depărtat

Se pornește din poziția stând cu picioarele depărtate; în timpul rostogolirii mâinile se duc rapid înainte și se așează pe sol între picioare, foarte aproape de bazin. În acest timp picioarele acționează rapid în jos și iau contact cu solul pe călcâie, în vreme ce trunchiul este avântat înainte. Prin împingerea mâinilor pe sol se ajută ridicarea în poziția stând depărtat; picioarele se mențin întinse pe tot parcursul rostogolirii.



Fig.30 Rostogolire înainte din depărtat în depărtat

3. Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit

Din ghemuit, se realizează o dezechilibrare spre înapoi și o rulare spre înapoi grupată; mâinile se așează pe sol cu palmele în dreptul cefei și cu degetele spre interior. Se împinge simultan în brațe pentru a degaja capul, în timp ce șezuta trece peste cap și se revine în ghemuit.

Metodica învățării:

- Rulări pe spate înainte și înapoi cu așezarea palmelor pe sol lângă cap;
- Rostogolire înapoi pe plan înclinat;
- Rostogolire înapoi în poziția pe genunchi etc.



Fig.31 Rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit

4. Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat

Din poziția stând depărtat, trunchiul se apleacă spre înainte, iar mâinile se așează în interior foarte aproape de bazin (în acest timp corpul se dezechilibrează spre înapoi). Sprijinul palmelor are rolul de a amortiza șocul în momentul contactului șezutului cu solul; se execută rulare pe spate cu picioarele întinse și depărtate, iar mâinile se așează înapoi cu palmele în dreptul capului. Se împinge simultan în brațe și se revine la poziția inițială.

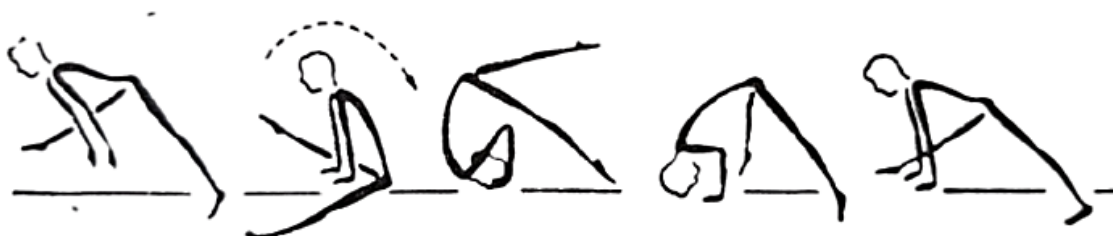


Fig.32 Rostogolire înapoi din depărtat în depărtat

5. Rostogolire înapoi cu trecere prin stând pe mâini

Din poziția stând, odată cu dezechilibrarea corpului spre înapoi, trunchiul se îndoaie accentuat spre înainte, picioarele menținându-se întinse; mâinile se așează pe sol înaintea șezutei. Odată cu contactul cu solul, mâinile se duc rapid spre înapoi, poziționându-se în dreptul capului – picioarele se ridică energic în sus, simultan cu împingerea brațelor și revenire la poziția stând pe mâini.

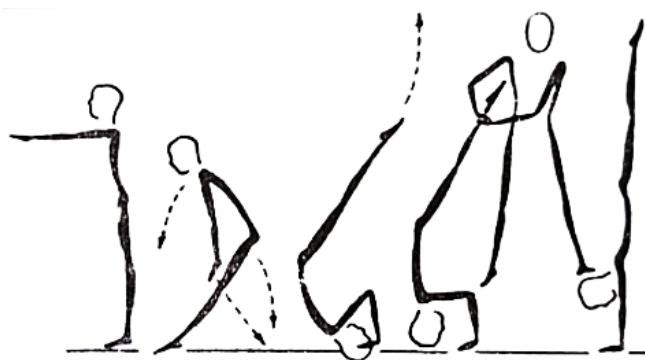


Fig.33 Rostogolire înapoi cu trecere prin stând pe mâini executată cu ajutor

c) Răsturnări

1. Răsturnare laterală (roată laterală)

Roata se poate executa spre stânga sau spre dreapta, pornind din stând.

Pentru executarea roții spre dreapta se procedează astfel: din stând, brațele se ridică lateral sus, capul se orientează cu privirea spre dreapta, iar piciorul drept se ridică sus în plan frontal, cu vârful orientat pe direcția de deplasare. În continuare, executantul intră într-o mișcare de rotare, prin răsturnare în plan frontal, cu corpul extins, trecând greutatea succesiv de pe piciorul și brațul drept pe piciorul și brațul stâng; în continuare se revine la poziția stând.

Metodica învățării:

- Jumătate de roată în stând pe mâini;
- Stând pe mâini la scara fixă depărtarea picioarelor și apropierea lor;
- Roată laterală cu ajutor de la spate;
- Roată laterală executată pe o linie marcată cu semne, pentru precizarea locului de așezare a mâinilor și a picioarelor etc.

Greșeli frecvente:

- Plasarea incorectă a palmelor pe sol;
- Flexarea brațelor în timpul sprijinului / flexarea genunchilor;
- Lipsa alinierii corporale;
- Depărtarea insuficientă a membrelor inferioare;
- Impuls insuficient;
- Pierderea direcției de deplasare;
- Rotație incompletă;
- Aterizare dezechilibrată;
- Lipsa continuității mișcării.

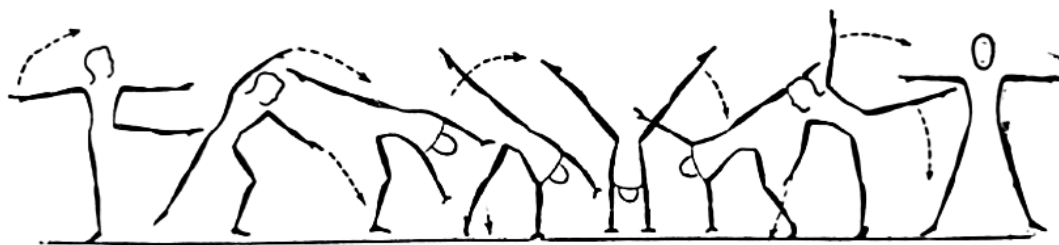


Fig.34 Răsturnare laterală (roată laterală)

2. Roată întoarsă (rondă)

Acest element este foarte des folosit ca fază de elan pentru executarea diferitelor elemente acrobatice cu caracter dinamic.

Din stând ridicarea piciorului odată cu ridicarea brațelor la orizontală, se așează piciorul pe sol, urmat de așezarea mâinii piciorului de pe sol, se trece în stând pe mâini la verticală, se execută o întoarcere de 180° și se coboară energic picioarele pe sol cu revenire în poziție stând.

Metodica învățării:

- Rondă executată în viteză mare;
- Roată laterală cu $\frac{1}{4}$ întoarcere cu ajutor;
- Roată întoarsă de pe capacul de ladă, combinată cu o trambulină elastică întoarsă.



Fig.35 Roată întoarsă (rondă) cu elan

3. Răsturnare lentă înainte

Execuția începe similar intrării în stând pe mâini, prin balansul unui membru inferior. În momentul ajungerii în poziția verticală, picioarele sunt depărtate, iar umerii se află într-o deschidere amplă pentru a asigura stabilitatea. Coborârea se realizează prin apropierea unui picior de suprafața de sprijin și transferul progresiv al greutății corporale pe acesta. Simultan, bazinul este proiectat înainte pentru a facilita trecerea peste baza de susținere, în timp ce celălalt picior rămâne ridicat până la finalizarea mișcării. Revenirea în poziția stând se realizează controlat, prin retragerea ușoară a bazinului, evitând astfel pierderea echilibrului.

Metodica învățării:

- Podi și ridicare din pod;
- Stând pe mâini și răsturnare înainte cu picioarele depărtate;
- Răsturnare înainte peste lanț de brațe (două persoane față în față, apucat de mâini);
- Răsturnare înainte cu ajutor etc.

Greșeli frecvente:

- Lipsa de mobilitate a coloanei vertebrale;
- Transferul târziu al greutății corpului de pe mâini pe picioare;
- Lipsa acțiunii de împingere a bazinului în sus și înainte;
- Genunchi / brațe flexate în partea a doua a răsturnării etc.

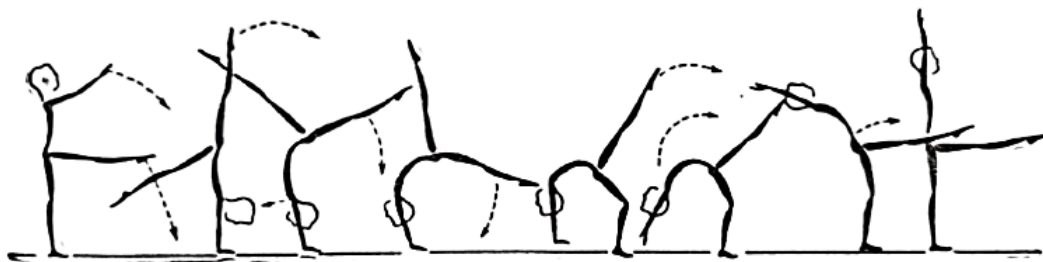


Fig.36 Răsturnare lentă înainte

4. Răsturnare lentă înapoi

Se pornește din stând cu un picior întins înainte pe vârf și cu brațele întinse sus. Brațele se duc înapoi simultan cu extensia mare a corpului și capul pe spate; în timp ce mâinile iau contact cu solul, umerii se împing înainte, iar piciorul liber balansează în sus. Se execută impuls pe piciorul de bază și trecere în stând pe mâini cu picioarele depărtate și aterizare pe piciorul liber.

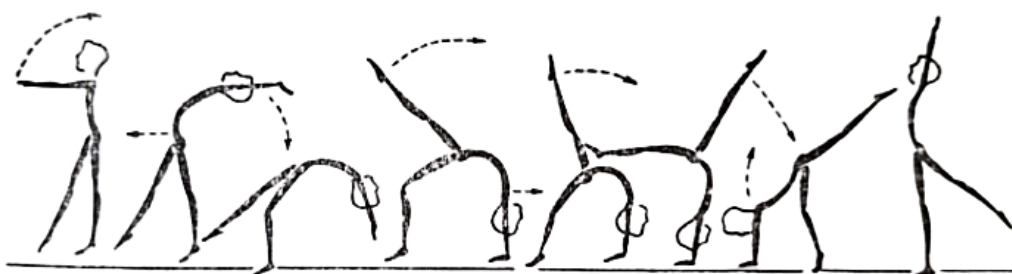


Fig.37 Răsturnare lentă înapoi

d) Îndreptări

1. Îndreptare de pe cap

Execuția începe din poziția stând și continuă cu trecerea în sprijin ghemuit, prin așezarea palmelor și a frunții pe sol. Din această poziție, membrele inferioare sunt ridicate până aproape de orizontală, concomitent cu înclinarea trunchiului în direcția deplasării. Fără întreruperea mișcării, picioarele sunt propulsate înainte și în sus, iar împingerea realizată prin intermediul brațelor facilitează revenirea în poziția finală. Elementul se poate încheia în diferite variante, precum așezat cu picioarele depărtate sau apropiate, pe genunchi ori în poziția ghemuit.

Metodica învățării:

- Stând pe cap cu coborârea picioarelor la orizontală și revenire;
- Îndreptare din stând pe cap de pe două cutii de ladă în lungime, cu ajutor;

5.4. Combinații și linii acrobatice

Posibilitatea de combinare a diferitelor elemente acrobatice de bază este mare și variată și crește pe măsură ce executanții își însușesc din ce în ce mai multe mișcări din conținutul gimnasticii acrobatice (Băiașu et al., 1985). De aceea, în combinarea diferitelor elemente, trebuie să se țină seama de nivelul de pregătire fizică și tehnică a executanților.

Exemple de combinații și linii acrobatice pentru începători:

- Stând: 3-4 rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit și revenire la poziția inițială prin săritură dreaptă și ridicarea brațelor lateral;
- Stând cu spatele la saltea: 3 rostogoliri înapoi – prima din ghemuit în ghemuit, a doua cu picioarele întinse și a treia cu trecere în stând pe mâini;
- Stând: 3 rostogoliri înainte - prima din ghemuit în ghemuit, a doua din depărtat în depărtat și a treia cu săritură pe brațe, cu genunchii întinși și picioarele apropiate;
- Stând cu spatele la saltea: rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, cilindru înapoi, rulare laterală;
- Stând: trecere în stând pe mâini, coborâre prin rostogolire înainte cu picioarele întinse și finalizare în așezat, stând pe omoplați cu sprijinul brațelor întinse pe sol;
- Stând: cumpănă pe un picior cu ridicarea brațelor lateral, îndoirea piciorului de bază și așezarea palmelor pe sol, rostogolire înainte cu oprire în ghemuit, ridicare în stând pe cap din forță, rostogolire înainte cu picioarele grupate și revenire etc.

Exemple de combinații și linii acrobatice pentru avansați:

- Stând: cumpănă pe un picior, trecere în stând pe mâini urmată de răsturnare lentă înainte cu aterizare pe ambele picioare și revenire;
- Stând: răsturnare lentă înainte cu aterizare pe un picior și trecere în sfoară;

- Stând: îndreptare de pe cap cu elan, cumpănă pe un picior cu brațele întinse sus, răsturnare lentă înainte cu aterizare pe un picior;
- Stând: răsturnare laterală cu oprire în cumpănă, trecere în stând pe mâini și revenire prin rostogolire înainte în ghemuit;
- Stând cu spatele la saltea: rostogolire înapoi cu trecere în stând pe mâini, coborâre în stând cu picioarele întinse și apropiate, răsturnare lentă înapoi și oprire în cumpănă pe un picior;
- Stând: ridicare în stând pe cap din forță, rostogolire înainte grupată și oprire în așezat, trecere în sfoară înainte pe un picior, trecere în culcat facial cu sprijin pe palme, cilindru înainte etc.

5.5. Sărituri specifice gimnasticii

Săriturile au o importanță aplicativă, deoarece dezvoltă o serie de calități și deprinderi de trecere economică și rapidă peste diferite obstacole. Locul săriturilor în lecțiile de gimnastică, precum și în cele de educație fizică este determinat de scopul urmărit; ele pot fi introduse atât în partea pregătitoare cât și în partea fundamentală a lecției. Săriturile se împart în două mari categorii: sărituri fără sprijin și sărituri cu sprijin.

5.5.1. Sărituri fără sprijin

Din această categorie fac parte următoarele grupe: sărituri pe loc, sărituri în înălțime de pe loc și cu elan, sărituri în lungime de pe loc și cu elan, sărituri în adâncime, sărituri prin fereastră, sărituri cu coarda, sărituri la trambulina elastică (Stroescu, 1968).

Exemple de sărituri fără sprijin (Bădău & Bădău, 2012):

- sărituri pe loc pe ambele picioare;
- sărituri pe loc pe un picior și cu celălalt în diferite poziții;

- sărituri în înălțime de pe loc și cu elan;
- sărituri cu genunchii îndoiți sau întinși, cu diferite întoarceri;
- sărituri peste obstacole și coborâre înainte, laterală și înapoi;
- sărituri peste obstacole cu bătaie pe un singur picior și balansarea piciorului liber;
- sărituri în lungime de pe loc și cu elan;
- sărituri la trambulina elastică;
- săritură dreaptă;
- săritură cu întoarcere de 90°, 180°, 270°, 360°;
- săritură grupată;
- săritură în echer apropiat și depărtat etc.

5.5.2. Sărituri cu sprijin

Săriturile cu sprijin sunt executate utilizând diferite aparate de gimnastică, precum capra, lada, calul sau masa de sărituri. Clasificarea acestora se realizează în funcție de poziția corpului în timpul fazei de zbor, distingându-se trei categorii principale: sărituri directe, sărituri cu răsturnare și sărituri laterale.

La săriturile cu sprijin, datorită intervenției mâinilor pe aparat, se succed următoarele faze:

- Elanul;
- Pasul sărit și bătaia;
- Primul zbor;
- Sprijinul mâinilor pe aparat;
- Al doilea zbor;
- Aterizarea.

Fazele unei sărituri sunt strâns legate între ele și se condiționează una pe alta; astfel, execuția defectuoasă a unei faze are o influență negativă asupra întregii sărituri.

Elanul

Elanul reprezintă o alergare ce imprimă corpului o viteză orizontală necesară efectuării bătaii, condiționând totodată lungimea traiectoriei de zbor. Se pornește din stând cu o ușoară ridicare pe vârfuri, o dată cu ridicarea brațelor lateral și înclinarea ușoară a corpului înainte. Pornirea se face în mod obișnuit pe piciorul de bătaie.

Lungimea elanului este în funcție de structura săriturii, de forma, înălțimea și lungimea aparatului, de calitățile și nivelul de pregătire ale executantului.

Viteza elanului trebuie să crească treptat, viteza maximă obținându-se cu trei-patru pași înainte de bătaie.

Metodica învățării:

- Alergare pe loc cu ridicarea coapselor cu sprijin pe un aparat;
- Alergare cu ridicarea genunchilor;
- Alergare liberă, fără accelerare, cu mișcarea brațelor;
- Alergare accelerată pe o distanță de 10m etc.

Pasul sărit și bătaia

Pasul sărit este o fază specifică săriturilor cu bătaie pe ambele picioare. În timpul pasului sărit mișcările alternative ale brațelor și picioarelor se transformă în mod voluntar în mișcări simultane. În momentul executării pasului sărit, gimnastul trebuie să obțină cea mai mare viteză orizontală.

Finalul pasului sărit coincide cu bătaia. Este o fază foarte importantă și reprezintă acțiunea de impuls efectuată pentru desprinderea de pe sol (trambulină) și trecerea corpului în faza de zbor.

Metodica învățării:

- Sărituri simple pe două picioare;
- Sărituri de pe un picior pe două picioare;
- Sărituri drepte cu picioarele apropiate cu sprijin la scara fixă;
- Sărituri în tempo pe ambele picioare, cu deplasare înainte;

- Sărituri drepte pe ambele picioare cu bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea;
- Elan, bătaie pe trambulină și săritură dreaptă cu corpul întins peste o bancă, aterizare pe saltea;
- Săritură de pe un aparat pe altul, așezate în ordinea înălțimii;
- Stând pe trambulină: sărituri pe trambulină cât mai înalte;
- Stând pe trambulină: săritură în adâncime cu depărtarea și apropierea picioarelor în aer;
- Cu elan, bătaie pe trambulină și săritură în adâncime cu genunchii sus;
- Cu elan, bătaie pe trambulină și rostogolire pe saltea etc.

Primul zbor

Reprezintă faza de la desprinderea de pe trambulină până la sprijinul mâinilor pe aparat. Durata și mărimea acestui zbor depinde de: structura săriturii, distanța dintre trambulină și aparat, înălțimea aparatului și locul de sprijin al mâinilor pe aparat.

La săriturile cu sprijin pe capătul depărtat al aparatului, trambulina se așează la o distanță relativ mai mică față de cele cu sprijin pe capătul apropiat.

Metodica învățării:

- Rostogolire lungă pe saltea;
- Rostogolire lungă peste o sfoară;
- Rostogolire lungă cu bătaie pe trambulină, pe mai multe saltele suprapuse;
- Săritură cu bătaie pe trambulină și proiectarea corpului întins înainte cu brațele întinse pe mai multe saltele suprapuse etc.

Sprijinul mâinilor pe aparat

Această fază contribuie la continuare fazei de zbor în condiții schimbate. În momentul contactului cu aparatul se manifestă o forță de reacție a sprijinului, care influențează favorabil traiectoria celui de-al doilea zbor.

Sprijinul mâinilor pe aparat se execută cu brațele întinse. Îndoirea brațelor atrage după sine coborârea centrului de greutate și întârzierea mâinilor pe aparat.

Metodica învățării:

- Stând cu fața la un perete, la o distanță de 1m, cădere spre înainte cu brațele întinse și împingere;
- Sprijin culcat facial înalt: împingere energetică în brațe, bătaie din palme și revenire în sprijin;
- Sprijin culcat facial înalt: deplasare în sprijin pe palme și picioare stânga-dreapta;
- Sărituri cu sprijin pe aparate joase etc.

Al doilea zbor

Zborul al doilea durează de la desprinderea mâinilor de pe aparat până la aterizare. Această fază determină aspectul general al săriturii, imaginea ei complexă și caracterul artistic.

Aterizarea

Aterizarea pe saltea se face cu picioarele apropiate, întâi pe vârfuri, apoi pe toată talpa; genunchii se îndoaie ușor, capul se menține drept cu privirea înainte; trunchiul este cât mai aproape de verticală, brațele ridicate lateral sau lateral-sus. Acest efort depus în urma aterizării este în raport direct cu viteza deplasării orizontale a corpului.

Metodica învățării:

- Din stând: îndoirea genunchilor cu ridicarea brațelor lateral - menținere și revenire;
- Săritură în adâncime de pe banca de gimnastică, cu desprindere pe ambele picioare;
- Din stând: îndoirea genunchilor cu ridicarea brațelor lateral, săritură dreaptă pe ambele picioare și aterizare;
- Alergare, bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea;
- De la o înălțime, balansului unui picior înainte și aterizare pe două picioare;
- De la o înălțime, săritură cu picioarele depărtate și aterizare;

- Sărituri în adâncime executate de la înălțime mai mare etc.

În continuare vor fi prezentate câteva dintre cele mai frecvent utilizate sărituri cu sprijin, considerate reprezentative pentru procesul de instruire din gimnastica de bază și regăsite în programa școlară și universitară.

1. Săritură în depărtat peste capră

Descriere tehnică: în momentul așezării mâinilor pe aparat picioarele se depărtează, bazinul se ridică ușor, realizându-se o ușoară flexie a articulațiilor coxo-femorale și mărindu-se presiunea mâinilor pe capră. Urmează împingerea energetică și scurtă din brațe, însoțită de ridicarea umerilor și proiectarea bazinului înainte. După împingere, brațele se ridică prin lateral sus și corpul se extinde. Înainte de aterizare picioarele se apropie.

Metodica învățării:

- Săritură depărtată peste un partener care stă cu trunchiul aplecat înainte (capra vie);
- Săritură depărtată peste capra aflată în lățime, cu înălțime redusă;
- Săritură depărtată peste capra aflată în lungime, cu înălțime redusă;
- Stând pe trambulina elastică, cu sprijinul mâinilor pe capră, bătaie și săritură cu depărtarea picioarelor cât mai mult;
- Săritură depărtată peste capră cu trambulina elastică;
- Săritură depărtată peste capră cu ajutor / fără ajutor etc.

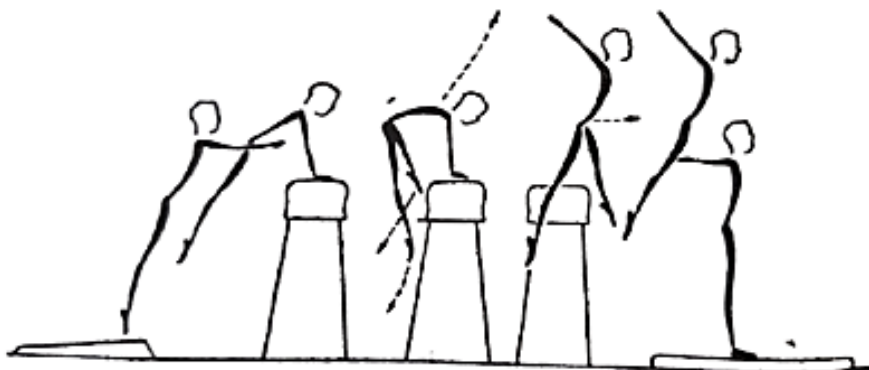


Fig.39 Săritură în depărtat peste capră

2. Săritură în depărtat peste ladă sau cal transversal

Descriere tehnică: tehnica săriturii este asemănătoare cu cea de la capră, dar depărtarea picioarelor și ridicarea bazinului sunt mai accentuate, pentru a putea trece cu picioarele peste aparat.

3. Săritură în depărtat peste calul dispus longitudinal, cu sprijin plutitor (sprijin pe capătul depărtat)

Descriere tehnică: în momentul bătăii pe trambulină corpul este ușor înclinat înainte, poziție ce favorizează lungimea primului zbor. Bătaia este urmată de balansul puternic al picioarelor înapoi în sus, până la un unghi de 35-40° al corpului față de orizontală. În momentul sprijinului, care se face cu brațele întinse, aproape în prelungirea trunchiului, balansul înalt al picioarelor este frânat, iar corpul se îndoaie din articulația coxo-femurală. Această flexie are loc simultan cu împingerea din brațe, prin ridicarea bazinului și proiectarea picioarelor întinse înainte. După împingere, brațele coboară lateral, iar corpul se extinde.

Metodica învățării:

- Săritură în adâncime de pe ladă sau cal, cu flexia și extensia articulației coxo-femorale;
- Din sprijin culcat facial, balansarea energetică a picioarelor în sus, urmată de flexia rapidă a articulației coxo-femorale și trecere în sprijin stând;
- Sărituri repetate din stând în stând pe mâini și revenire (pe saltea);
- Săritură peste capră, lada, cal transversal, cu trecere în timpul primului zbor peste o sfoară întinsă în fața aparatului;

- Cu elan redus, săritură în sprijin plutitor pe ladă sau cal transversal și revenire în stând pe locul bătaii prin împingere din brațe și îndoirea corpului etc.

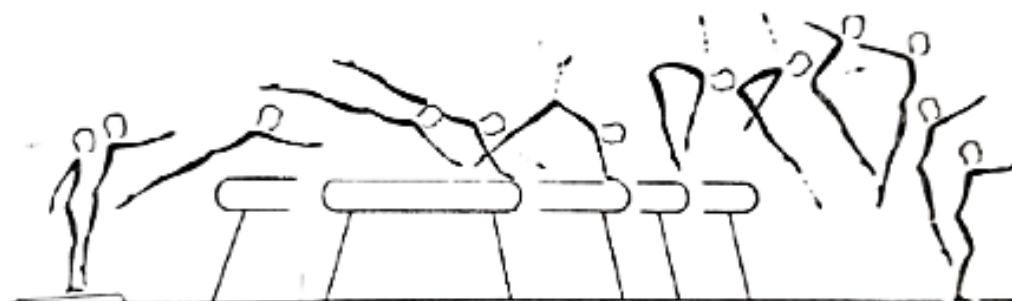


Fig.40 Săritură în depărtat peste calul dispus longitudinal, cu sprijin plutitor

4. Săritură ghemuită peste calul în lungime cu sprijin pe capătul apropiat

Descriere tehnică: după elan și bătaie energetică, brațele execută o împingere puternică pe capătul apropiat al calului, simultan cu ridicarea și îndoirea picioarelor; după împingere, brațele se ridică lateral. Executantul trece peste cal în această poziție, iar după depășirea capătului depărtat al calului, picioarele se întind.

Metodica învățării:

- Sărituri pe loc cu ridicarea picioarelor îndoite;
- Din sprijin culcat înainte, prin împingere în picioare, trecere în sprijin ghemuit, săritură în sprijin culcat înainte;
- De pe trambulina elastică, săritură în sprijin ghemuit pe ladă / calul transversal;
- Alergare cu elan de 3-5 pași, bătaie pe trambulină și săritură în sprijin ghemuit, pe calul dispus longitudinal și săritură înaltă în adâncime cu aterizare elastică;
- Executarea săriturii global cu ajutor și independent etc.



Fig.41 Săritură ghemuită peste calul în lungime cu sprijin pe capătul apropiat

5. Săritură cu rostogolire înainte peste lada în lungime

Descriere tehnică: execuția începe cu bătaia pe trambulină, urmată de balansul ascendent al membrelor inferioare și de ridicarea bazinului. În prima fază de zbor, corpul se înalță deasupra aparatului, fiind ușor flexat din articulațiile coxo-femorale, iar bazinul se apropie de poziția verticală. Pe măsură ce umerii ajung deasupra aparatului, palmele se sprijină în zona mediană a lăzii, timp în care capul este menținut între brațe, spatele rămâne rotunjit, iar membrele inferioare sunt ușor flexate. Prin împingerea realizată la nivelul brațelor, corpul este proiectat înainte peste aparat, păstrând poziția grupată. După desprinderea de pe ladă, urmează redresarea treptată a corpului și aterizarea controlată.

Metodica învățării:

- Săritură lungă cu rostogolire pe mai multe saltele așezate una peste alta;
- Săritură prin rostogolire înainte peste lada joasă;
- Săritură prin rostogolire înainte peste lada în lungime acoperită cu o saltea, având capătul depărtat mai jos;
- Săritură prin rostogolire înainte peste lada în lungime acoperită cu o saltea, având în capătul apropiat o sfoară întinsă transversal;
- Săritură prin rostogolire înainte peste lada în lungime cu ajutor și independent etc.

Ajutorul se acordă din lateral în primul zbor, prin ridicarea executantului la nivelul coapsei pentru a-i ajuta rotația.



Fig.42 Săritură cu rostogolire înainte peste lada în lungime

6. Săritură cu răsturnare înainte prin stând pe mâini

Descriere tehnică: bătaia pe trambulină este însoțită de balansul energetic al brațelor înainte în sus și ridicarea umerilor; desprinderea de pe trambulină este urmată de răsturnarea corpului prin ridicarea bazinului și balansul puternic al picioarelor. Primul zbor se desfășoară pe o traiectorie înaltă peste aparat; corpul este întins și răsturnat cât mai aproape de poziția verticală. Sprijinul se execută cu brațele întinse pe capătul depărtat al calului; trecând prin faza de stând pe mâini, corpul se extinde iar desprinderea se face printr-o împingere energetică din încheietura mâinilor și din umeri.

Metodica învățării:

- Răsturnare înainte prin stând pe mâini de pe un picior și de pe două picioare;
- Săritură în stând pe mâini urmată de o rostogolire înainte pe mai multe saltele;
- Săritură cu răsturnare înainte la lada și la cal transversal (cu ajutor);

- La calul în lungime, cu înălțime redusă și acoperit cu o saltea, săritură în stând pe mâini pe mijlocul calului și rostogolire înainte etc.

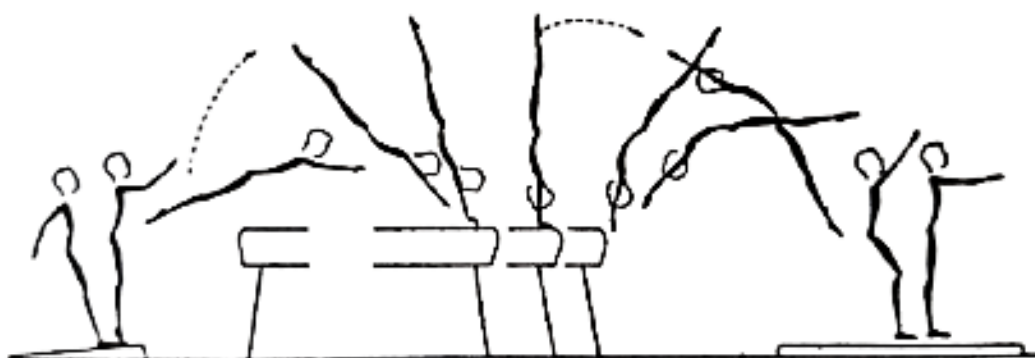


Fig.43 Săritură cu răsturnare înainte prin stând pe mâini

5.6. Erori tehnice frecvente în execuția elementelor

În procesul de învățare și perfecționare a elementelor acrobatice și a săriturilor specifice gimnasticii pot apărea diferite erori tehnice de execuție, determinate de nivelul insuficient de pregătire fizică, coordonare, control corporal, orientare spațială sau de însușirea incorectă a mecanismului de bază al mișcării.

Identificarea și corectarea timpurie a acestor erori are un rol important în formarea deprinderilor motrice corecte, în prevenirea accidentărilor și în creșterea eficienței execuției. În practică, erorile tehnice pot fi întâlnite atât în fazele de învățare inițială, cât și în procesul de consolidare și perfecționare a elementelor.

Cele mai frecvente erori tehnice sunt legate de: poziția incorectă a segmentelor corporale, lipsa alinierii corporale, insuficienta întindere a membrelor, dezechilibre și pierderea controlului postural, coordonarea deficitară a mișcărilor, impulsul sau aterizarea incorectă, ritmul necorespunzător al execuției, lipsa amplitudinii și a continuității mișcărilor.

Erori tehnice întâlnite în execuția elementelor de gimnastică:

- poziționarea incorectă a capului și a trunchiului;

- lipsa alinierii corporale;
- flexia involuntară a genunchilor sau coatelor;
- amplitudine redusă a mișcărilor;
- insuficienta întindere a vârfurilor picioarelor;
- pierderea echilibrului în timpul execuției;
- coordonarea deficitară între segmentele corporale;
- impulsie insuficientă sau incorect orientată;
- aterizare instabilă sau necontrolată;
- lipsa continuității și fluidității mișcărilor;
- ritm necorespunzător al execuției;
- sincronizare deficitară între fazele mișcării;
- orientare spațială insuficient dezvoltată;
- execuție realizată cu exces de tensiune musculară;
- nerespectarea poziției finale a elementului.

Capitolul 6. TEORIA ȘI METODICA INSTRUIRII ÎN GIMNASTICĂ

6.1. Particularitățile instruirii în gimnastică

Procesul de instruire în gimnastică prezintă o serie de particularități determinate de specificul exercițiilor utilizate, de complexitatea actelor motrice și de necesitatea executării acestora cu precizie, control și siguranță. Comparativ cu alte domenii ale educației fizice și sportului, instruirea în gimnastică presupune o organizare riguroasă a activității, respectarea progresiei metodice și utilizarea permanentă a demonstrației și a exercițiilor pregătitoare.

Instruirea în gimnastică are un pronunțat caracter practic-demonstrativ, bazat pe îmbinarea explicației verbale cu demonstrația corectă a exercițiilor. Formarea reprezentărilor motrice corecte este esențială pentru înțelegerea și executarea adecvată a mișcărilor, motiv pentru care profesorul trebuie să utilizeze explicații clare, concise și adaptate nivelului de pregătire al elevilor sau studenților (Balint & Bădicu, 2020; Pașcan, Nuț, & Negru, 2008).

O altă particularitate importantă a instruirii în gimnastică este caracterul progresiv al învățării. Exercițiile se predau gradual, de la simplu la complex, de la ușor la dificil și de la cunoscut la necunoscut, respectând nivelul de dezvoltare motrică și experiența practică a participanților (Schmidt & Lee, 2019). Însușirea elementelor complexe necesită parcurgerea unor etape succesive de învățare și utilizarea exercițiilor pregătitoare și ajutătoare.

În gimnastică, precizia și corectitudinea execuției au o importanță deosebită. Mișcărilor trebuie executate controlat, cu respectarea pozițiilor și a amplitudinilor specifice, deoarece formarea unor deprinderi greșite poate influența negativ execuțiile ulterioare și poate crește riscul accidentărilor (Magill & Anderson, 2017). Din acest motiv, controlul permanent al execuției și intervenția rapidă a profesorului reprezintă componente esențiale ale procesului instructiv.

Procesul de instruire în gimnastică presupune, de asemenea, solicitarea simultană a componentelor fizice, motrice și psihice. Pe lângă dezvoltarea forței, mobilității, coordonării și echilibrului, exercițiile de gimnastică contribuie la dezvoltarea atenției, orientării spațiale, autocontrolului, disciplinei și încrederii în sine (Dehqonova, 2025).

O altă caracteristică importantă este necesitatea individualizării instruirii. Nivelul de pregătire fizică, experiența motrică, ritmul de învățare și particularitățile individuale ale elevilor influențează modul de organizare și desfășurare a activității. Din acest motiv, profesorul trebuie să adapteze permanent conținuturile, dozarea efortului și gradul de dificultate al exercițiilor la posibilitățile colectivului și ale fiecărui participant în parte.

În procesul de instruire în gimnastică, siguranța are un rol esențial. Utilizarea corectă a aparatelor, respectarea regulilor de execuție, asigurarea și ajutorul acordat în timpul exercițiilor contribuie la prevenirea accidentărilor și la crearea unui climat favorabil învățării.

Prin urmare, instruirea în gimnastică reprezintă un proces complex, organizat și progresiv, care urmărește dezvoltarea controlului corporal, formarea deprinderilor motrice corecte și educarea unor comportamente motrice eficiente și sigure.

6.2. Principiile didactice aplicate în gimnastică

Principiile didactice reprezintă reguli generale care orientează organizarea și desfășurarea procesului instructiv-educativ, contribuind la creșterea eficienței învățării și la formarea corectă a deprinderilor motrice. În gimnastică, aplicarea acestor principii are o importanță deosebită, datorită complexității exercițiilor, necesității controlului permanent al execuției și caracterului progresiv al învățării (Balint, 2008; Balint & Bădicu, 2020).

Principalele principii didactice aplicate în gimnastică sunt:

1. Principiul participării conștiente și active

Acest principiu presupune implicarea activă și conștientă a elevilor în procesul de învățare. Participanții trebuie să înțeleagă scopul exercițiilor executate, modul de realizare al acestora și importanța lor în dezvoltarea deprinderilor motrice. Participarea activă favorizează formarea reprezentărilor motrice corecte și crește eficiența procesului instructiv.

2. Principiul intuiției

În gimnastică, învățarea este facilitată prin utilizarea demonstrației, a explicației și a materialelor intuitive. Observarea corectă a exercițiului contribuie la formarea unei imagini clare asupra execuției și facilitează reproducerea mișcărilor. Demonstrația trebuie să fie precisă, accesibilă și adaptată nivelului de pregătire al participanților.

3. Principiul accesibilității

Exercițiile și metodele utilizate trebuie adaptate particularităților de vârstă, nivelului de pregătire și posibilităților individuale ale elevilor. Respectarea acestui principiu contribuie la realizarea unui proces de instruire eficient și sigur, evitând suprasolicitarea sau introducerea prematură a unor elemente prea dificile.

4. Principiul sistematizării și continuității

Învățarea exercițiilor de gimnastică trebuie organizată într-o succesiune logică și progresivă, de la simplu la complex și de la ușor la dificil. Consolidarea deprinderilor motrice necesită exersare sistematică și continuitate în pregătire, astfel încât execuțiile să devină corecte, stabile și eficiente.

5. Principiul legării instruirii de activitatea practică

Cunoștințele și deprinderile dobândite trebuie aplicate în activități practice și integrate în diferite structuri motrice. În gimnastică, acest principiu contribuie la transferul deprinderilor în contexte variate de exersare și la utilizarea eficientă a acestora în activitatea motrică.

6. Principiul însușirii temeinice

Procesul de învățare trebuie să urmărească formarea unor deprinderi motrice corecte, stabile și durabile. În gimnastică, însușirea temeinică a elementelor este esențială pentru prevenirea greșelilor de execuție și pentru realizarea în siguranță a exercițiilor cu grad mai mare de dificultate. Repetarea corectă și consolidarea progresivă a execuțiilor reprezintă condiții importante pentru respectarea acestui principiu.

Aplicarea corectă și integrată a principiilor didactice contribuie la organizarea eficientă a procesului de instruire în gimnastică și la dezvoltarea unor deprinderi motrice corecte, eficiente și durabile.

6.3. Metode de predare și instruire

Metodele de predare și instruire reprezintă modalitățile prin care profesorul organizează, conduce și facilitează procesul de învățare al exercițiilor de gimnastică. Alegerea și utilizarea corectă a acestora contribuie la formarea deprinderilor motrice, la dezvoltarea capacităților coordinative și la creșterea eficienței procesului instructiv-educativ.

În gimnastică, metodele de instruire trebuie adaptate particularităților colectivului, nivelului de pregătire, complexității exercițiilor și obiectivelor urmărite. Cele mai utilizate metode sunt metodele verbale, intuitive și practice.

1. Metode verbale

Metodele verbale se bazează pe utilizarea limbajului ca mijloc de transmitere a informațiilor și de organizare a activității. Acestea contribuie la înțelegerea exercițiilor, la orientarea atenției și la corectarea execuțiilor.

Principalele metode verbale utilizate în gimnastică sunt:

- explicația;
- descrierea;

- conversația;
- indicațiile și comenzile;
- aprecierea și corectarea verbală.

Explicația trebuie să fie clară, concisă și adaptată nivelului de înțelegere al participanților, evidențiind elementele esențiale ale execuției. Comenzile și indicațiile metodice contribuie la organizarea eficientă a activității și la coordonarea colectivului în timpul exercițiilor.

2. Metode intuitive

Metodele intuitive facilitează formarea reprezentărilor motrice prin perceperea vizuală a exercițiilor și a execuțiilor corecte. În gimnastică, acestea au o importanță deosebită datorită caracterului predominant practic și demonstrativ al instruirii.

Dintre metodele intuitive utilizate frecvent fac parte:

- demonstrația;
- observarea dirijată;
- utilizarea imaginilor și a materialelor grafice;
- utilizarea înregistrărilor video și a mijloacelor digitale.

Demonstrația trebuie realizată corect, din poziții care să permită observarea clară a mișcărilor și într-un ritm adecvat nivelului de pregătire al participanților. În funcție de complexitatea exercițiului, demonstrația poate fi realizată global sau fragmentat, pe secvențe de execuție.

3. Metode practice

Metodele practice au rolul principal în formarea și consolidarea deprinderilor motrice și presupun executarea efectivă a exercițiilor de către participanți.

Cele mai utilizate metode practice în gimnastică sunt:

- exercițiul repetitiv;
- exersarea globală;
- exersarea fragmentată (analitică);

- exersarea pe perechi sau pe grupe;
- exersarea cu ajutor și asigurare;
- exersarea sub formă de joc sau întrecere.

Exersarea globală este utilizată în cazul exercițiilor mai simple sau atunci când participanții dețin deja baza motrică necesară, în timp ce exersarea fragmentată este recomandată pentru elementele complexe, care necesită învățarea separată a diferitelor faze ale mișcării.

Repetarea sistematică a exercițiilor contribuie la automatizarea deprinderilor motrice și la îmbunătățirea controlului corporal, coordonării și preciziei execuțiilor.

În procesul de instruire, profesorul combină permanent metodele verbale, intuitive și practice, alegând variantele cele mai eficiente în funcție de obiectivele lecției și de particularitățile colectivului. Utilizarea corectă și echilibrată a acestor metode contribuie la creșterea eficienței învățării și la realizarea unor execuții corecte și sigure.

4. Metode moderne și strategii complementare de instruire

În prezent, procesul de instruire în gimnastică utilizează tot mai frecvent metode moderne și strategii complementare, orientate spre optimizarea învățării motrice, dezvoltarea controlului corporal și creșterea eficienței feedback-ului oferit participanților. Aceste metode completează instruirea clasică și contribuie la formarea unor execuții mai precise, mai conștiente și mai eficiente.

Una dintre strategiile moderne utilizate în procesul de instruire este învățarea observațională, bazată pe observarea și analiza execuțiilor corecte realizate de profesor, colegi sau modele video (Cumming, Clark, Ste-Marie, McCullagh, & Hall, 2005). Observarea atentă a mișcărilor contribuie la formarea reprezentărilor motrice și facilitează înțelegerea structurii tehnice a exercițiilor (Eaves, Riach, Holmes, & Wright, 2016).

În activitatea practică sunt utilizate frecvent și metode bazate pe feedback video și analiză video. Înregistrarea execuțiilor permite reluarea și observarea

detaliată a diferitelor faze ale mișcării, facilitând identificarea erorilor tehnice și autocorectarea acestora. Utilizarea redării în slow-motion, a comparațiilor video și a analizelor secvențiale contribuie la îmbunătățirea controlului execuției și la dezvoltarea conștientizării corporale (Potdevin et al., 2018).

O altă metodă modernă utilizată în instruirea motrică este antrenamentul ideomotor, bazat pe reprezentarea mentală a mișcărilor înaintea sau în timpul execuției practice. Prin intermediul reprezentării ideomotorii, practicantul își formează și consolidează imaginea mentală a exercițiului, ceea ce poate contribui la îmbunătățirea coordonării, a controlului motric și a preciziei execuției (Guillot & Collet, 2008).

În acest context, metoda PETTLEP reprezintă una dintre strategiile moderne utilizate în antrenamentul ideomotor. Aceasta integrează mai multe componente ale execuției motrice, precum postura corporală, mediul de execuție, sarcina motrică, ritmul mișcării, nivelul de învățare, emoțiile și perspectiva utilizată în reprezentarea mentală (Holmes & Collins, 2001). Aplicarea metodei PETTLEP contribuie la realizarea unor reprezentări motrice mai apropiate de execuția reală și la optimizarea procesului de învățare.

De asemenea, utilizarea mijloacelor digitale și a aplicațiilor multimedia facilitează diversificarea strategiilor de instruire și creșterea atractivității activităților practice. Acestea permit accesul rapid la modele tehnice, demonstrații video și materiale interactive, care pot susține procesul de învățare atât în activitatea desfășurată în sala de sport, cât și în studiul individual.

Integrarea metodelor moderne în procesul de instruire contribuie la creșterea eficienței învățării, la dezvoltarea autocontrolului motric și la optimizarea execuțiilor tehnice în gimnastică.

6.4. Asigurarea și ajutorul în gimnastică

Asigurarea reprezintă totalitatea măsurilor ce se întreprind de către antrenor/profesor și sportiv în lecțiile de antrenament/educație fizică pentru a evita producerea accidentelor și a preveni sau reduce efectele acestora (Vieru, 1997).

Procedeele de asigurare sunt: asistența, ajutorul și autoasigurarea.

- **Asistența** presupune prezența unei persoane în apropierea executantului pentru a-i acorda sprijin sau ajutor în caz de pericol (la nevoie); cel care acordă asistență trebuie să cunoască momentele sau locurile unde se pot produce desprinderi de la aparate în vederea unei intervenții oportune și eficiente. Asistența presupune urmărirea cu atenție a deplasării corpului executantului pe traiectoria mișcării fără a-l atinge.
- **Ajutorul** este o formă de asigurare caracteristică mai ales în perioada de învățare și consolidare a mișcărilor; se poate considera chiar ca o verigă metodică în procesul de învățare și, în același timp, de asigurare pentru evitarea căderilor și accidentărilor; ajutorul, la început, se acordă cu scopul ca executantul să poată trece prin mișcare, să sesizeze traiectoria în spațiu și o parte din "senzația" mișcării.
- **Autoasigurarea** este un ansamblu de măsuri care determină formarea deprinderii de autoapărare / autoprotejare a executanților în caz de cădere de pe aparat; în paralel cu însușirea ansamblului de procedee și deprinderi, autoasigurarea presupune și realizarea unei pregătiri fizice și dezvoltări corespunzătoare a grupelor musculare ale coloanei vertebrale, brațelor, picioarelor și abdomenului.

6.5. Corectarea greșelilor de execuție

Corectarea greșelilor de execuție reprezintă o componentă importantă a procesului de instruire în gimnastică, contribuind la formarea deprinderilor motrice

corecte, la creșterea eficienței execuțiilor și la prevenirea accidentărilor. În procesul de învățare, apariția unor greșeli este firească, acestea fiind determinate de nivelul de pregătire al participanților, de dificultatea exercițiilor sau de formarea incompletă a reprezentărilor motrice. Din acest motiv, intervenția profesorului trebuie să fie permanentă, adaptată și orientată spre îmbunătățirea execuției (Pașcan, Nuț, & Negru, 2008).

Corectarea greșelilor trebuie realizată cât mai devreme, înainte ca execuțiile incorecte să se stabilizeze și să conducă la formarea unor deprinderi motrice greșite. În activitatea practică, profesorul trebuie să observe permanent execuțiile, să identifice cauzele apariției erorilor și să aleagă cele mai potrivite modalități de intervenție.

În funcție de situația practică și de particularitățile exercițiului, corectarea greșelilor poate fi realizată prin:

- intervenție verbală;
- demonstrație suplimentară;
- utilizarea unor exerciții pregătitoare și ajutătoare;
- corectare manuală și ghidarea mișcării;
- utilizarea feedback-ului vizual și video;
- repetarea controlată a exercițiului.

Intervenția verbală trebuie să fie clară, concisă și orientată asupra elementelor esențiale ale execuției. Indicațiile oferite trebuie adaptate nivelului de înțelegere al participanților și formulate astfel încât să faciliteze autocorectarea mișcărilor.

Demonstrația suplimentară și utilizarea modelelor corecte contribuie la clarificarea structurii tehnice a exercițiului și la îmbunătățirea reprezentării motrice. În cazul elementelor complexe, profesorul poate utiliza demonstrația fragmentată, evidențiind fazele importante ale execuției.

Exercițiile pregătitoare și ajutătoare au un rol important în corectarea execuțiilor, deoarece permit izolarea și exersarea unor componente ale mișcării care

nu sunt realizate corect. Prin simplificarea exercițiului și reluarea progresivă a acestuia, participanții pot înțelege și executa mai eficient elementele tehnice (Dragnea et al., 2006).

În anumite situații, corectarea poate fi realizată prin ghidarea manuală a mișcării și prin acordarea ajutorului direct în timpul execuției. Aceste intervenții trebuie utilizate cu atenție, astfel încât să faciliteze învățarea corectă a mișcării și să asigure siguranța participanților.

Utilizarea feedback-ului vizual și video contribuie la creșterea conștientizării corporale și facilitează identificarea erorilor de execuție. Observarea propriilor mișcări permite participanților să compare execuția realizată cu modelul corect și să își îmbunătățească controlul motric (Kok, Komen, Capelleveen, & Kamp, 2020).

În procesul de corectare a greșelilor, profesorul trebuie să creeze un climat pozitiv și motivant, evitând criticile excesive și orientând intervențiile spre progres și îmbunătățire continuă. Corectarea trebuie realizată diferențiat, ținând cont de nivelul de pregătire, experiența motrică și particularitățile individuale ale fiecărui participant.

Prin urmare, corectarea greșelilor de execuție reprezintă un proces continuu și integrat în activitatea de instruire, având rolul de a optimiza învățarea motrică și de a contribui la realizarea unor execuții corecte, eficiente și sigure.

6.6. Particularitățile predării pe categorii de vârstă

Procesul de instruire în gimnastică trebuie adaptat permanent particularităților de vârstă și nivelului de dezvoltare al participanților. Caracteristicile anatomice, fiziologice, motrice și psihologice influențează capacitatea de învățare, nivelul de solicitare și modul de organizare a activităților practice. Din acest motiv, alegerea exercițiilor, a metodelor de instruire și a dozării efortului trebuie realizată diferențiat, în funcție de categoria de vârstă și de nivelul de pregătire al practicanților (Cârstea, 2000).

1. Particularități ale predării la vârste mici

La copiii de vârstă mică, procesul de instruire trebuie să aibă un caracter atractiv, dinamic și variat, bazat pe joc, demonstrație și exerciții cu grad redus de dificultate. În această etapă, accentul se pune pe dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, a coordonării, mobilității, echilibrului și orientării spațiale (Logan, Robinson, Wilson, & Lucas, 2012).

Capacitatea de concentrare este redusă, iar oboseala apare rapid, motiv pentru care exercițiile trebuie alternate frecvent și organizate sub forme atractive și accesibile. Demonstrația vizuală și explicațiile scurte au un rol important în formarea reprezentărilor motrice corecte. De asemenea, în această etapă este necesară evitarea suprasolicitării și respectarea particularităților individuale de dezvoltare.

2. Particularități ale predării la vârsta prepubertară și pubertară

În perioada prepubertară și pubertară, capacitatea de învățare motrică și nivelul de coordonare se dezvoltă semnificativ, ceea ce permite introducerea unor exerciții mai complexe și a unor structuri motrice mai elaborate. În această etapă pot fi dezvoltate într-o măsură mai mare forța, mobilitatea, controlul corporal și precizia execuțiilor.

Procesul de instruire trebuie să urmărească perfecționarea deprinderilor motrice, dezvoltarea autocontrolului și consolidarea execuțiilor tehnice corecte. Participanții pot înțelege mai ușor explicațiile tehnice și pot realiza analize mai detaliate ale propriilor execuții, ceea ce permite utilizarea unor metode moderne de instruire, precum feedback-ul video și analiza mișcărilor.

În această perioadă trebuie acordată atenție modificărilor specifice procesului de creștere și dezvoltare, care pot influența temporar coordonarea și stabilitatea execuțiilor. Din acest motiv, dozarea efortului și progresia exercițiilor trebuie adaptate permanent nivelului individual de dezvoltare.

3. Particularități ale predării la adolescenți și tineri

La adolescenți și tineri, procesul de instruire poate include exerciții cu grad mai mare de complexitate și solicitare, accentul fiind orientat spre perfecționarea

tehnică, dezvoltarea capacităților motrice și creșterea eficienței execuțiilor. Participanții au o capacitate mai mare de analiză, autocontrol și conștientizare a mișcărilor, ceea ce permite utilizarea unor strategii de instruire mai complexe și individualizate (Dragnea et al., 2006).

În această etapă, profesorul trebuie să urmărească atât perfecționarea execuțiilor, cât și dezvoltarea autonomiei în activitatea practică, stimulând autocorectarea, responsabilitatea și implicarea activă în procesul de învățare.

Indiferent de categoria de vârstă, procesul de instruire trebuie organizat astfel încât să asigure progresul motric, siguranța participanților și dezvoltarea unei relații pozitive față de activitatea fizică și gimnastică.

Capitolul 7. STRUCTURA LECȚIEI DE GIMNASTICA

7.1. Locul gimnasticii în programa școlară

Gimnastica ocupă un loc important în cadrul ariei curriculare „Educație fizică și sport”, fiind prezentă în conținuturile curriculare de la toate nivelurile de învățământ. Prin diversitatea exercițiilor utilizate și prin influențele complexe asupra organismului, aceasta contribuie la dezvoltarea motrică, fizică și psihică a elevilor, având un rol important în formarea deprinderilor motrice și în dezvoltarea controlului corporal (Bădicu, 2015; Pașcan, Nuț, & Negru, 2008).

În cadrul programei școlare, conținuturile specifice gimnasticii sunt adaptate particularităților de vârstă și nivelului de pregătire al elevilor, fiind organizate progresiv, de la exerciții simple și deprinderi motrice de bază până la structuri motrice mai complexe. Gimnastica contribuie la dezvoltarea coordonării, mobilității, echilibrului, orientării spațiale, forței și disciplinei motrice, reprezentând totodată un mijloc important pentru formarea unei posturi corecte și a unei dezvoltări fizice armonioase.

Conținuturile de gimnastică incluse în programa cuprind:

- exerciții pentru dezvoltare fizică generală;
- exerciții de front și formații;
- exerciții aplicative și utilitar-aplicative;
- elemente acrobatice de bază;
- sărituri;
- exerciții la aparate;
- exerciții ritmice și tematice;
- exerciții pentru dezvoltarea coordonării și a controlului corporal.

În ciclul primar, accentul este orientat spre dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, a coordonării și a capacității de orientare spațială, utilizând exerciții accesibile și activități cu caracter atractiv și dinamic. La nivel gimnazial și liceal,

conținuturile devin mai complexe, fiind urmărite consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice, dezvoltarea capacităților coordinative și însușirea unor elemente tehnice specifice gimnasticii.

Prin multiplele sale valențe educative și practice, gimnastica ocupă un loc esențial în cadrul educației fizice școlare, susținând dezvoltarea echilibrată a elevilor și facilitând însușirea unor deprinderi motrice cu aplicabilitate atât în activitățile sportive, cât și în viața de zi cu zi.

7.2. Competențe generale și specifice

În cadrul disciplinei Educație fizică și sport, competențele generale și specifice reprezintă reperele fundamentale care orientează procesul de predare, învățare și evaluare. Acestea sunt prevăzute în programele școlare și urmăresc dezvoltarea capacităților motrice, formarea deprinderilor specifice și dezvoltarea unor atitudini pozitive față de practicarea exercițiilor fizice și a activităților sportive (Bădicu, 2015).

Competențele generale se formează pe parcursul mai multor ani de studiu și reflectă finalitățile generale ale disciplinei, în timp ce competențele specifice derivă din acestea și sunt formulate pentru fiecare nivel de învățământ și categorie de vârstă. În activitățile de gimnastică, competențele urmăresc dezvoltarea controlului corporal, a coordonării, a echilibrului și a capacității de executare corectă și sigură a exercițiilor motrice.

În funcție de nivelul de învățământ, competențele urmărite în activitățile de gimnastică pot fi sintetizate conform tabelului nr. 17.

Programele școlare în vigoare definesc competențele într-o manieră care oferă profesorului posibilitatea de a adapta procesul instructiv-educativ la caracteristicile de vârstă, nivelul de dezvoltare și experiența motrică ale elevilor. Pornind de la aceste competențe, cadrul didactic poate selecta și structura conținuturile lecției în mod gradual și coerent, facilitând dezvoltarea echilibrată a elevilor și consolidarea unor

deprinderi motrice eficiente și corect executate (Ministerul Educației Naționale, 2013; 2014; 2017; 2025).

Tabelul 17. Competențe dezvoltate prin activitățile de gimnastică pe cicluri de învățământ

Nivelul de învățământ	Exemple de competențe dezvoltate prin activitățile de gimnastică
Ciclul primar	- dezvoltarea deprinderilor motrice de bază; - dezvoltarea coordonării și echilibrului; - orientarea spațială; - executarea exercițiilor simple în condiții de siguranță; - formarea unei atitudini pozitive față de mișcare.
Ciclul gimnazial	- consolidarea deprinderilor motrice specifice; - executarea elementelor acrobatice de bază; - dezvoltarea controlului corporal și a coordonării segmentare; - utilizarea corectă a aparatelor și materialelor specifice; - respectarea regulilor de organizare și protecție.
Ciclul liceal	- perfecționarea execuțiilor tehnice; - dezvoltarea autonomiei în activitatea practică; - autocontrol și autocorectare; - integrarea exercițiilor în structuri motrice complexe; - aplicarea cunoștințelor motrice în activități independente

Astfel, competențele generale și specifice reprezintă elemente esențiale în proiectarea și desfășurarea activităților de gimnastică, contribuind la eficientizarea procesului instructiv-educativ și la adaptarea acestuia la cerințele actuale ale educației fizice școlare.

7.3. Obiective operaționale în lecția de gimnastică

Obiectivele operaționale reprezintă rezultate concrete ale procesului de instruire, formulate astfel încât să descrie comportamente observabile și măsurabile ale elevilor la finalul activității. În lecția de gimnastică, acestea orientează organizarea conținuturilor, alegerea exercițiilor, utilizarea metodelor de instruire și modalitățile de evaluare, contribuind la eficientizarea procesului instructiv-educativ (Bădicu, 2015).

Obiectivele operaționale trebuie formulate într-o manieră clară și ușor de înțeles, fiind adaptate particularităților de vârstă și nivelului de pregătire al elevilor. Acestea trebuie să descrie acțiuni concrete care pot fi observate și evaluate în timpul activității practice. În lecțiile de gimnastică, obiectivele pot urmări dezvoltarea componentelor motrice, însușirea unor deprinderi specifice, precum și formarea unor comportamente și atitudini corespunzătoare activităților practice.

Obiectivele operaționale trebuie:

- să fie formulate clar și concis;
- să descrie comportamente observabile;
- să fie realizabile în timpul lecției;
- să fie adaptate particularităților de vârstă și nivelului de pregătire;
- să permită evaluarea rezultatelor obținute.

În formularea obiectivelor operaționale sunt utilizate verbe de acțiune care exprimă comportamente concrete și măsurabile. Exemple de verbe operaționale utilizate frecvent în lecțiile de gimnastică sunt prezentate în tabelul următor.

Tabelul 18. Exemple de verbe operaționale utilizate în lecțiile de gimnastică

Domeniul obiectivelor	Exemple de verbe operaționale
Psihomotric	execută, menține, deplasează, coordonează, echilibrează, rotește, sare etc.
Cognitiv	identifică, descrie, explică, recunoaște, compară etc.
Afectiv	manifestă interes, apreciază, acceptă, participă etc.
Social	respectă, cooperează, participă, se implică, își asumă etc.

În funcție de nivelul de învățământ și de conținuturile abordate, obiectivele operaționale pot avea formulări diferite. Exemple de obiective utilizate în activitățile de gimnastică sunt prezentate în tabelul următor.

Tabelul 19. Exemple de obiective operaționale în activitățile de gimnastică

Nivelul de învățământ	Exemple de obiective operaționale
Ciclul primar	- să execute mersul în echilibru pe bancă; - să mențină poziția stând pe omoplați timp de 3 secunde; - să respecte regulile de siguranță în timpul activității etc.
Ciclul gimnazial	- să execute corect rostogolirea înainte din ghemuit în ghemuit; - să coordoneze mișcările segmentare în exerciții la sol; - să utilizeze corect aparatele și materialele specifice etc.
Ciclul liceal	- să integreze elemente acrobatice în structuri motrice complexe; - să autocorecteze execuțiile utilizând feedback-ul primit; - să demonstreze autonomie în organizarea exercițiilor etc.

Prin formularea corectă a obiectivelor operaționale, profesorul poate organiza eficient activitatea practică și poate adapta conținuturile lecției la particularitățile colectivului și la nivelul de pregătire al elevilor. De asemenea, obiectivele facilitează evaluarea progresului motric și contribuie la creșterea eficienței procesului de instruire în gimnastică.

7.4. Organizarea lecției de educație fizică cu conținuturi din gimnastică

În disciplina Educație fizică și sport, conținuturile specifice gimnasticii sunt valorificate în cadrul lecțiilor pentru dezvoltarea deprinderilor motrice, îmbunătățirea coordonării, optimizarea controlului corporal și perfecționarea capacităților motrice generale. Organizarea lecției trebuie realizată în funcție de obiectivele urmărite, particularitățile colectivului și specificul conținuturilor abordate, astfel încât activitatea practică să fie eficientă, accesibilă și sigură pentru elevi (Cârstea, 2000).

Structura lecției reprezintă modul de organizare și succesiunea etapelor prin care se realizează pregătirea organismului pentru efort, învățarea și consolidarea deprinderilor motrice, precum și revenirea organismului după activitate. Organizarea corectă a verigilor lecției contribuie la utilizarea eficientă a timpului, la dozarea corespunzătoare a efortului și la realizarea obiectivelor instructiv-educative.

În activitățile cu conținuturi de gimnastică, structura lecției trebuie adaptată particularităților de vârstă și nivelului de pregătire al elevilor, având în vedere gradul de complexitate al exercițiilor și necesitatea asigurării unui climat de siguranță în timpul execuțiilor. În mod obișnuit, lecția include mai multe verigi organizatorice, fiecare având obiective și roluri specifice în cadrul activității practice.

Tabelul 20. Verigile lecției de educație fizică și sport

Nr. crt.	Veriga lecției	Rol principal
1	Organizarea colectivului de elevi	organizarea activității și captarea atenției
2	Pregătirea organismului pentru efort	activarea funcțională a organismului
3	Influențarea selectivă a aparatului locomotor	dezvoltarea mobilității și pregătirea segmentară

Nr. crt.	Veriga lecției	Rol principal
4	Dezvoltarea calităților motrice viteză și/sau îndemânare	dezvoltarea capacităților coordinative și de reacție
5	Învățarea, consolidarea, perfecționarea și verificarea deprinderilor și priceperilor motrice	realizarea temelor principale ale lecției
6	Dezvoltarea calităților motrice forță și/sau rezistență	dezvoltarea capacităților condiționale
7	Revenirea organismului după efort	revenirea progresivă după activitate
8	Aprecieri asupra desfășurării lecției și recomandări pentru activitatea viitoare	evaluarea activității și feedback

În lecțiile cu conținuturi de gimnastică, rolul principal îl are veriga a V-a, în cadrul căreia sunt abordate temele specifice lecției și se realizează învățarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice.

7.5. Exemple de lecții pentru diferite niveluri de vârstă

În continuare sunt prezentate exemple orientative de organizare a verigii de învățare, consolidare, perfecționare și verificare a deprinderilor și priceperilor motrice, adaptate diferitelor niveluri de învățământ. Exemplele nu reprezintă proiecte complete de lecție, ci expun exclusiv secvența principală în care sunt abordate temele și obiectivele motrice propuse.

Exemplele au caracter orientativ și urmăresc evidențierea modului de organizare a exercițiilor, a progresiei metodice și a adaptării conținuturilor la particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al elevilor. În funcție de condițiile materiale, nivelul colectivului și obiectivele urmărite, conținuturile și dozarea exercițiilor pot fi adaptate și diversificate de către cadrul didactic.

Exemplul 1 – secvență proiect didactic ciclul primar

Unitatea de învățământ: Școala X

Clasa: a III-a

Data: ZZ.LL.AAAA.

Student/profesor: Ion Popescu

Locul de desfășurare: Sala de sport

Efectivul: 20 elevi; B = 10; F = 10;

Materiale folosite: banca de gimnastică, saltele de gimnastică.

Temele și obiectivele lecției:

Tema 1: Îndemânare

O1. Îmbunătățirea echilibrului în deplasare prin diferite variante de mers, pe suprafețe înguste și pe suprafețe înclinate

Tema 2: Stând pe omoplați

O2. Învățare, cu accent pe menținerea trunchiului la verticală

Obiective operaționale:

- Psihomotrice
 - să execute deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înclinate;
 - să mențină poziția stând pe omoplați cu trunchiul apropiat de verticală;
 - să coordoneze mișcările segmentare în timpul exercițiilor propuse.
- Cognitive
 - să identifice pozițiile corecte ale corpului în exercițiile de echilibru și în stând pe omoplați;
 - să recunoască principalele reguli de siguranță și execuție corectă.
- Afective
 - să manifeste interes și implicare activă în desfășurarea activității;
 - să manifeste încredere în realizarea exercițiilor propuse.
- Sociale
 - să respecte regulile de organizare și desfășurare a activității;

- să coopereze cu colegii în timpul exercițiilor și al activităților pe perechi sau grupe.

Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru; modalități de exersare; indicații metodice	Alte consemnări
V4 10min	Mers în echilibru pe banca de gimnastică cu brațele întinse lateral	2x	Coloană de gimnastică	
	Mers în ghemuit pe banca de gimnastică	2x	Privirea este orientată spre înainte Trunchiul se menține drept	
	Mers în echilibru cu brațele întinse lateral pe partea îngustă a băncii de gimnastică	2x	Indicații suplimentare privind păstrarea echilibrului	
	Mers în echilibru pe banca așezată în plan înclinat sprijinită de a 2-a a șipcă a scării fixe	2x		
V5 20min	Din culcat – ridicarea simultană a picioarelor	10x	Formație de lucru în trepte Exersare individuală	
	Din culcat – ridicarea picioarelor simultan cu ridicarea bazinului în sus	10x	Menținerea picioarelor apropiate	

Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru; modalități de exersare; indicații metodice	Alte consemnări
	Din stând – trecere în rulare pe spate simultan cu propulsarea picioarelor și a bazinului în sus și revenire în stând prin săritură dreaptă	10x	Indicații privind încordarea musculaturii abdomenului și a picioarelor	
	Din așezat – rulare pe spate și ridicarea picioarelor la verticală	10x		
	Pe perechi – stând pe omoplați cu ajutor	5x	Pe perechi Elevul care asigură ajutorul trebuie să mențină picioarele executantului apropiate și ridicate	

Exemplul 2 – secvență proiect didactic ciclul gimnazial

Unitatea de învățământ: Școala Y

Clasa: a V-a

Data: ZZ.LL.AAAA.

Student/profesor: Ion Popescu

Locul de desfășurare: Sala de sport

Efectivul: 20 elevi; B = 10; F = 10;

Materiale folosite: lada de gimnastică, trambulina elastică, saltele de gimnastică, scara fixă.

Temele și obiectivele lecției:

Tema 1: Podul de jos

O1. Consolidare, cu accent pe mobilitatea coloanei vertebrale și poziționarea optimă a palmelor pe sol

Tema 2: Săritură în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică, situată transversal

O2. Învățare, cu accent pe faza de bătaie pe trambulina elastică

Obiective operaționale:

- Psihomotrice
 - să execute poziția „podul de jos” cu amplitudine corespunzătoare a extensiei coloanei vertebrale;
 - să poziționeze corect palmele și tălpile în timpul execuției podului;
 - să execute faza de bătaie pe trambulina elastică în condiții de coordonare și control corporal;
 - să realizeze săritura în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică cu sprijin corect pe aparat.
- Cognitive
 - să identifice etapele execuției săriturii în sprijin ghemuit pe lada de gimnastică;
 - să recunoască pozițiile corecte ale corpului în execuția podului de jos;
 - să identifice principalele reguli de siguranță specifice exercițiilor propuse.
- Afective
 - să manifeste încredere și implicare activă în realizarea exercițiilor;
 - să participe conștient și responsabil la activitatea practică.
- Sociale
 - să respecte regulile de organizare și desfășurare a activității;
 - să coopereze cu colegii în timpul exercițiilor desfășurate pe perechi sau grupe;
 - să respecte măsurile de asigurare și ajutor în timpul execuțiilor.

Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru; modalități de exersare; indicații metodice	Alte consemnări
V5 35min	Din culcat facial cu sprijin pe palme – extensia trunchiului și îndoirea picioarelor cu menținerea poziției 5s (“coșulețul”)	3x	Formație de lucru în trepte	
	Pe genunchi cu spatele la scara fixă, îndoirea trunchiului cu apucarea scării fixe și coborâre șipcă cu șipcă	5x	Individual	
	Din culcat – executarea podului de jos	5x	Formație de lucru în trepte	
	Din culcat – executarea podului de jos cu menținere 5s	3x	Accent pe poziționarea corectă a palmelor	
	Din stând – sărituri drepte pe loc	10x	Sărituri succesive, fără oprire	
	Din stând – sărituri cu genunchii le piept pe loc	10x		
		3x		

Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru; modalități de exersare; indicații metodice	Alte consemnări
	Sărituri drepte pe ambele picioare cu bătaie pe trambulină și aterizare pe saltea; Sărituri drepte pe ambele picioare cu bătaie pe trambulină și sprijinul palmelor pe ladă Elan, bătaie pe trambulină și săritură dreaptă cu corpul întins și sprijinul palmelor pe ladă Elan, bătaie pe trambulină și săritură cu genunchii la piept și aterizare în sprijin ghemuit pe ladă	3x 3x 3x	Coloană de gimnastică Bătaia pe trambulină este energică Accent pe sincronizarea elanului cu bătaia pe trambulină	

Exemplul 3 – secvență proiect didactic ciclul liceal

Unitatea de învățământ: Școala Z

Clasa: a X-a

Data: ZZ.LL.AAAA.

Student/profesor: Ion Popescu

Locul de desfășurare: Sala de sport

Efectivul: 20 elevi; B = 10; F = 10;

Materiale folosite: lada de gimnastică, trambulina elastică, saltele de gimnastică, scara fixă.

Temele și obiectivele lecției:

Tema 1: Combinații de elemente acrobatice statice și dinamice

O1. Consolidare, cu accent pe fluiditatea dintre elementele aflate în serie

Obiective operaționale:

- Psihomotrice
 - să execute combinații de elemente acrobatice statice și dinamice în condiții de coordonare și control corporal;
 - să realizeze legături fluide între elementele aflate în serie;
 - să mențină continuitatea și ritmul execuției pe parcursul structurilor motrice;
 - să execute corect pozițiile și fazele tehnice specifice elementelor acrobatice.
- Cognitive
 - să identifice succesiunea corectă a elementelor din structura acrobatică;
 - să recunoască principalele greșeli care afectează fluiditatea execuției;
 - să explice importanța coordonării și a continuității în realizarea seriilor acrobatice.
- Afective
 - să manifeste implicare activă și perseverență în realizarea structurilor motrice;

- să manifeste încredere și autocontrol în timpul execuțiilor.
- Sociale
 - să respecte regulile de organizare și siguranță în activitatea practică;
 - să coopereze cu colegii în activitățile desfășurate pe perechi sau grupe;
 - să ofere și să accepte feedback constructiv în timpul exersării.

Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru; modalități de exersare; indicații metodice	Alte consemnări
V5 35min	Stând: 3 rostogoliri înainte din ghemuit în ghemuit și revenire la poziția inițială prin săritură dreaptă și ridicarea brațelor lateral;	2x	Individual	
	Stând cu spatele la saltea: 3 rostogoliri înapoi – prima din ghemuit în ghemuit, a doua cu picioarele întinse și a treia cu trecere în stând pe mâini;	2x	Accent pe cursivitatea elementelor	
	Stând cu spatele la saltea: rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, cilindru înapoi, rulare laterală;	3x	Rostogolirile se execută fără oprire	

Verigi și durată	Conținut	Dozare	Formații de lucru; modalități de exersare; indicații metodice	Alte consemnări
	Stând: trecere în stând pe mâini, coborâre prin rostogolire înainte cu picioarele întinse și finalizare în așezat, stând pe omoplați cu sprijinul brațelor întinse pe sol; Stând: cumpănă pe un picior cu ridicarea brațelor lateral, îndoirea piciorului de bază și așezarea palmelor pe sol, rostogolire înainte cu oprire în ghemuit, ridicare în stând pe cap din forță, rostogolire înainte cu picioarele grupate și revenire	3x 3x	Musculatura este încordată Se pune accent pe fluiditatea dintre elemente	

Capitolul 8. SIGURANȚĂ, PREVENIREA ACCIDENTĂRILOR ȘI IGIENĂ

8.1. Reguli generale de siguranță

Aplicarea consecventă a regulilor de siguranță este indispensabilă pentru organizarea și desfășurarea activităților de gimnastică în condiții de securitate și eficiență. Particularitățile exercițiilor specifice, utilizarea aparatelor și complexitatea unor execuții impun organizarea atentă a activității și supravegherea permanentă a participanților. Aplicarea măsurilor de siguranță contribuie la prevenirea accidentărilor și la crearea unui climat favorabil desfășurării procesului instructiv-educativ (Dragnea et al., 2006).

În activitățile de gimnastică, siguranța trebuie asigurată atât prin organizarea corespunzătoare a spațiului și materialelor, cât și prin adaptarea exercițiilor la nivelul de pregătire și particularitățile participanților. Profesorul are responsabilitatea de a verifica permanent condițiile de lucru și de a supraveghea execuțiile pe parcursul activității practice.

Principalele reguli generale de siguranță în activitățile de gimnastică sunt:

- verificarea stării aparatelor, materialelor și suprafețelor de lucru înainte începerii activității;
- utilizarea saltelelor de protecție la exercițiile cu risc crescut;
- respectarea distanțelor de siguranță între participanți și aparate;
- adaptarea exercițiilor la nivelul de pregătire și particularitățile de vârstă;
- realizarea unei încălziri corespunzătoare înainte exercițiilor solicitante;
- utilizarea unui echipament adecvat activității practice;
- respectarea comenzilor și indicațiilor profesorului;
- evitarea execuțiilor periculoase sau improvizate;
- asigurarea unei supravegheri permanente în timpul activităților;
- menținerea ordinii și disciplinei în spațiul de lucru.

În cazul exercițiilor la aparate sau al elementelor acrobatice, organizarea corectă a colectivului și respectarea succesiunii exercițiilor au un rol important în prevenirea accidentărilor. De asemenea, este necesară utilizarea unor metode progresive de învățare și evitarea solicitărilor care depășesc nivelul de pregătire al participanților (Balint, 2008).

Aplicarea consecventă a regulilor de siguranță permite desfășurarea activităților de gimnastică în condiții optime și susține crearea unui mediu de învățare sigur, care facilitează însușirea deprinderilor motrice și dezvoltarea unei conduite responsabile în timpul activităților practice.

8.2. Prevenirea accidentărilor

Prevenirea accidentărilor reprezintă un obiectiv important al activităților de gimnastică, având în vedere gradul de solicitare fizică și complexitatea unor exerciții specifice. Aplicarea unor măsuri preventive corespunzătoare contribuie la desfășurarea activităților în condiții de siguranță și la reducerea riscului producerii traumatismelor sau suprasolicitărilor (Dragnea et al., 2006).

Accidentările în activitățile de gimnastică pot apărea ca urmare a unor execuții incorecte, a lipsei pregătirii corespunzătoare pentru efort, a utilizării necorespunzătoare a aparatelor sau a nerespectării regulilor metodice și organizatorice. De asemenea, oboseala, lipsa concentrării și progresia neadecvată a exercițiilor pot favoriza apariția incidentelor în timpul activității practice.

Printre cele mai frecvente cauze ale accidentărilor în gimnastică se regăsesc (Stroescu, 1968):

- efectuarea insuficientă a încălzirii;
- utilizarea unor exerciții neadaptate nivelului de pregătire;
- execuțiile tehnice incorecte;
- suprasolicitarea fizică;
- lipsa concentrării și a controlului motric;

- utilizarea defectuoasă a aparatelor și materialelor;
- organizarea necorespunzătoare a spațiului de lucru;
- nerespectarea regulilor de siguranță și disciplină.

Un rol important în prevenirea accidentărilor îl au și recuperarea după efort, respectarea pauzelor și evitarea suprasolicitării organismului. Alternarea corespunzătoare a exercițiilor și dozarea eficientă a efortului contribuie la menținerea capacității de execuție și la reducerea riscului de accidentare.

Aplicarea măsurilor preventive și organizarea adecvată a activităților de gimnastică creează condițiile necesare pentru desfășurarea acestora în deplină siguranță, sprijinind dezvoltarea echilibrată a organismului și însușirea unor deprinderi motrice executate corect și eficient.

8.3. Igiena echipamentului și a sălii

Aplicarea normelor de igienă în activitățile de gimnastică contribuie la protejarea sănătății participanților, la reducerea riscului de îmbolnăvire și la desfășurarea activităților practice în condiții corespunzătoare. Igiena echipamentului, a materialelor și a spațiului de lucru contribuie atât la confortul participanților, cât și la creșterea siguranței în timpul execuțiilor.

Aparatele și materialele utilizate în activitățile de gimnastică trebuie întreținute și verificate periodic, pentru a asigura stabilitatea și siguranța acestora în timpul execuțiilor. Saltelele de protecție trebuie să fie curate, fixate corespunzător și utilizate în funcție de specificul exercițiilor realizate.

Echipamentul sportiv trebuie să fie adecvat activității desfășurate, confortabil și să permită libertatea de mișcare. Participanții trebuie să utilizeze încălțăminte corespunzătoare și să evite purtarea accesoriilor care pot produce accidentări în timpul activității practice. De asemenea, respectarea regulilor de igienă personală contribuie la menținerea unui climat sănătos și la prevenirea transmiterii unor afecțiuni.

Printre principalele măsuri de igienă recomandate în activitățile de gimnastică se regăsesc:

- aerisirea periodică a sălii de sport;
- menținerea curățeniei suprafețelor și materialelor utilizate;
- verificarea și întreținerea aparatelor și saltelelor;
- utilizarea unui echipament sportiv adecvat;
- respectarea regulilor de igienă personală;
- utilizarea unor materiale curate și în stare bună de funcționare;
- asigurarea unui spațiu suficient pentru execuție și deplasare.

Prin respectarea normelor de igienă și întreținerea corespunzătoare a spațiului și materialelor de lucru, activitățile de gimnastică pot fi desfășurate în condiții optime de siguranță, confort și eficiență.

8.4. Primul ajutor în situații frecvente

În activitățile de gimnastică pot apărea diferite incidente sau accidentări minore, determinate de căderi, dezechilibru, suprasolicitare sau execuții incorecte. Din acest motiv, profesorul trebuie să cunoască măsurile de bază privind acordarea primului ajutor și conduita adecvată în situațiile care pot apărea în timpul activității practice. Intervenția rapidă și corectă poate contribui la limitarea efectelor accidentării și la protejarea stării de sănătate a participanților.

În cazul producerii unui incident, activitatea trebuie întreruptă imediat, iar persoana accidentată trebuie evaluată cu calm și atenție. În situațiile grave sau atunci când există suspiciuni de traumatisme importante, este necesară solicitarea personalului medical specializat și evitarea mobilizării necorespunzătoare a persoanei accidentate.

Printre cele mai frecvente situații întâlnite în activitățile de gimnastică se regăsesc:

- contuziile;

- entorsele;
- crampele musculare;
- amețeala sau starea de oboseală accentuată;
- epistaxisul (sângerarea nazală);
- întinderile musculare.

Pentru desfășurarea activităților în condiții de siguranță, este recomandată existența unei truse de prim ajutor în sala de sport, care să conțină materiale de bază necesare intervențiilor rapide. Totodată, profesorul trebuie să cunoască procedurile elementare de intervenție și să manifeste calm și responsabilitate în gestionarea situațiilor apărute în timpul activității practice.

Respectarea regulilor de siguranță, organizarea corespunzătoare a activităților și intervenția promptă în situațiile de risc contribuie la prevenirea agravării accidentărilor și la desfășurarea eficientă și sigură a activităților de gimnastică (Emery & Pasanen, 2019).

Bibliografie

- Bădău, D., & Bădău, A. (2012). *Gimnastica în școală. Fundamente teoretice și practico-metodice - Note de curs*. Târgu-Mureș: Universitatea de Medicină, Farmacie, Științe și Tehnologie.
- Bădicu, G. (2015). *Metodica proiectării didactice în educația fizică și sportivă*. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
- Băiașu, N., Albu, A., Bîrlea, A., Culda, C., Dungaciu, P., Magda, S., . . . Vieru, N. (1985). *Gimnastică*. București: Editura Sport-Turism.
- Balint, L. (2008). *Metodica educației fizice și sportului*. Brașov: Reprografia Universității Transilvania din Brașov.
- Balint, L., & Bădicu, G. (2020). *Metodica educației fizice și sportului: Curs IFR*. Brașov.
- Cârstea, G. (2000). *Teoria și metodica educației fizice și sportului*. București: Editura AN-DA.
- Çelenk, Ç., Arslan, H., Aktuğ, Z., & Şimşek, E. (2018). The comparison between static and dynamic balance performances of team and individual athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.1134618>
- Crețu, M. (2006). *Gimnastica de Bază. Metodica organizării, dezvoltării fizice generale și a capacității aplicative*. Pitești: Editura Universității din Pitești.
- Culda, C., Dungaciu, P., & Culda, P. (1998). *Manual de gimnastică*. București: Editura Fundației "România de Măine".
- Cumming, J., Clark, S., Ste-Marie, D., McCullagh, P., & Hall, C. (2005). The functions of observational learning questionnaire (FOLQ). *Psychology of Sport and Exercise*, 6(5), pp. 517-537. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.03.006>

- Dehqonova, M. (2025). The impact of gymnastics exercises on children's development. *American Journal of Education and Learning*, 3(11), pp. 507-5017. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18007503>
- Dobrescu, T. (2018). *Bazele generale ale gimnasticii: curs pentru studentii de la IF/IFR*. Bacău: Alma Mater.
- Dragnea, A., Bota, A., Stănescu, M., Tudor, V., Teodorescu, S., & Șerbănoiu, S. (2006). *Educație fizică și sport: Teoria și didactica*. Editura FEST.
- Eaves, D., Riach, M., Holmes, P., & Wright, D. (2016). Motor Imagery during action observation: A arief review of evidence, theory and future research opportunities. *Frontiers in Neuroscience*, 10, 514. <https://doi.org/10.3389/fnins.2016.00514>
- Emery, C., & Pasanen, K. (2019). Current trends in sport injury prevention. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 33(1), pp. 3-15. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.02.009>
- Firmansyah, H., Hendrianto, R., Kusumah Negara, J., & Martini, T. (2024). A balancing act in sport: How cognitive skills contribute to better gymnastic performance. *Science of Gymnastics Journal*, 16(2), pp. 181-195. <https://doi.org/10.52165/sjg.16.2>
- Guillot, A., & Collet, C. (2008). Construction of the Motor Imagery Integrative Model in Sport: A review and theoretical investigation of motor imagery use. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), pp. 31-44. <https://doi.org/10.1080/17509840701823139>
- Holmes, P., & Collins, D. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 13(1), pp. 60-83. DOI:10.1080/10413200109339004
- International Gymnastics Federation. (n.d.). *Disciplines*. Retrieved April 2026, from World Gymnastics: <https://www.gymnastics.sport/site/>
- Ivanenko, Y., & Gurfinkel, V. (2018). Human Postural Control. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 171. <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00171>

- Kok, M., Komen, A., Capelleveen, L., & Kamp, J. (2020). The effects of self-controlled video feedback on motor learning and self-efficacy in a Physical Education setting: an exploratory study on the shot-put. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(1), pp. 49-66. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1688773>
- Logan, S., Robinson, L., Wilson, A., & Lucas, W. (2012). Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. *Child: Care, Health and Development*, 38, pp. 305-315. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01307.x>
- Magill, R., & Anderson, D. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications (11th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Mekić, R., Milić, V., Radenkovic, O., Capric, I., Velickovic, S., Mujanovic, R., . . . Stanojevic, I. (2025). Injuries in artistic gymnastics: Etiology, prevention strategies, and multifactorial perspectives—A systematic review. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(2), 10929. <https://doi.org/10.3390/ijms262210929>
- Ministerul Educației Naționale. (2013). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică. Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*. Retrieved from https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/programe_scolare/Inv%20primar/05112024/EDUCA%C8%9AIE_FIZIC%C4%82_CP_I_II_OMEN_3418_2013_ANEXA_2.pdf
- Ministerul Educației Naționale. (2014). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport. Clasele a III-a și a IV-a*. Retrieved from <https://media.hotnews.ro/assets/document/2014/10/14/18303585-0.pdf>
- Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport. Clasele a V-a–a VIII-a*. Retrieved from <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf>
- Ministerul Educației Naționale. (2025). *Programa școlară pentru disciplina Educație Fizică și Sport. Clasele a IX-a - a XII-a*. Retrieved from

- https://www.edu.ro/sites/default/files/_fi%C8%99iere/Minister/2025/programe_scolare_cons_pub/Educatie_fizica_si_sport_TC_IX_XII.pdf
- Morgado, M., Licursi, M., & Leonido, L. (2022). Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. *Motricidade*, 18(4), pp. 590-595. <https://doi.org/10.6063/motricidade.25789>
- Nanu, L. (2003). *Curs de gimnastică*. Galați: Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos" Galați.
- Nechita, F. (2013). *Gimnastica în sistemul universitar - suport de curs*. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
- Niculescu, G. (2012). *Gimnastica de bază: Curs în tehnologie IFR*. București: Editura Fundației România de Mâine.
- Pașcan, I., Nuț, R., & Negru, I. (2008). *Metodica predării gimnasticii în școală*. Cluj-Napoca: Casa Cărții de Știință.
- Petancevski, E., Inns, J., Fransen, J., & Impellizzeri, F. M. (2022). The effect of augmented feedback on the performance and learning of gross motor and sport-specific skills: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63(2), 10227. doi:10.1016/j.psychsport.2022.102277
- Pollock, A., Durward, B., & Paul, J. (2000). What is balance? *Sage Journals*, 14(4). <https://doi.org/10.1191/0269215500cr342oa>
- Potdevin, F., Vors, O., Huchez, A., Lamour, M., Davids, K., & Schnitzler, C. (2018). How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics? Effects on motor learning, self-assessment and motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(6), pp. 559-574. <https://doi.org/10.1080/17408989.2018.1485138>
- Reguera-López-de-la-Osa, X., Gomez-Leandro, L., Leal-del-Ojo, P., & Gutierrez-Sanchez, A. (2023). Effectiveness of an acrobatic gymnastics programme for the improvement of social skills and self-esteem in adolescents. *Sustainability*, 15(7), 5910. <https://doi.org/10.3390/su15075910>

- Schmidt, R., & Lee, T. (2019). *Motor learning and performance: from principles to application (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Skopal, L., Drinkwater, E., & Behm, D. (2024). Application of mobility training methods in sporting populations: A systematic review of performance adaptations. *Journal of sports sciences*, 42(1), 46-60. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2321006>
- Stroescu, A. (1968). *Gimnastica*. București: Editura didactică și pedagogică.
- Tudusciuc, I. (2006). *Gimnastica de bază: pregătirea aparatului locomotor*. București: Editura Fundației România de Măine.
- Vieru, N. (1997). *Manual de gimnastică sportivă*. București: Editura Driada.
- Wang, P., Liu, Y., & Chen, C. (2024). Effects of neuromuscular training on dynamic balance ability in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(16), e35823. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35823>
- Zhou, Y., Shao, W., & Wang, L. (2021). Effects of feedback on students' motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 6281. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126281>