

BIANCA CHERA-FERRARIO

SUSANA MARINESCU

GIMNASTICA DE BAZĂ

Îndrumar pentru lucrări practice



CUPRINS

Prefață.....	6
Lista prescurtărilor terminologice folosite.....	9
1. Repere conceptuale ale curriculum disciplinei, eșalonarea lecțiilor practice de Gimnastică de bază/An I EFS.....	10
2. Sugestii de formulare a obiectivelor operaționale ale conținuturilor didactice la disciplina gimnastică:	13
2.1. Exerciții de front și formații.....	13
2.2. Exerciții de dezvoltare fizică generală (dezvoltare armonioasă)	14
2.3. Exerciții cu caracter aplicativ.....	16
3. Structura lecției de gimnastică.....	18
4. Proiect operațional:.....	20
4.1. Lecția 1.....	20
4.2. Lecția 2.....	26
4.3. Lecția 3.....	32
4.4. Lecția 4.....	36
4.5. Lecția 5.....	44
4.6. Lecția 6.....	50
4.7. Lecția 7.....	55
4.8. Lecția 8.....	62
4.9. Lecția 9.....	67
4.10. Lecția 10.....	73
4.11. Lecția 11.....	79
4.12. Lecția 12.....	86
4.13. Lecția 13.....	89
4.14. Lecția 14.....	92
5. Criterii de evaluare a competențelor la lucrările practice.....	95
Bibliografie.....	103