

CUPRINS

Prefață		p. 5
1.	Obiective specifice principalelor subsisteme ale educației fizice, pe grupe de vârstă	p. 9
	Organizarea și desfășurarea activităților motrice în aer liber, pe timp friguros și în condiții speciale.	p. 12
2.	Forme de organizare a practicării activităților motrice	p. 16
3.	Animatorul	p. 20
3.1.	Calitățile și competențele unui animator socio-educativ	p. 20
3.2.	Calitățile și competențele unui animator sportiv	p. 23
4.	Jocurile de mișcare	p. 28
4.1.	Definirea jocurilor de mișcare	p. 28
4.2.	Organizarea și conducerea jocurilor de mișcare	p. 31
4.3.	Indicații metodice privind elaborarea/selecționarea, organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare pe grupe de vârstă diferite	p. 35
5.	Tehnologia acționării pentru consolidarea deprinderilor motrice prin jocuri de mișcare	p. 41
5.1.	Tehnologia acționării pentru formarea deprinderilor motrice de locomotie prin jocuri de mișcare	p. 43
5.2.	Tehnologia acționării pentru formarea deprinderilor motrice de manipulare prin jocuri de mișcare	p. 58
6.	Tehnologia acționării pentru captarea atenției și pentru revenirea organismului după efort, prin jocuri de mișcare	p. 67
7.	Tehnologia acționării pentru formarea deprinderilor motrice (procedeele tehnice), specifice jocurilor sportive, prin jocuri de mișcare	p. 79
7.1.	Tehnologia acționării pentru formarea deprinderilor motrice specifice jocului sportiv handbal (procedeele tehnice), prin jocuri de mișcare	p. 79
7.2.	Tehnologia acționării pentru formarea deprinderilor motrice specifice jocului sportiv fotbal (procedeele tehnice), prin jocuri de mișcare	p. 85
7.3.	Tehnologia acționării pentru formarea deprinderilor motrice specifice jocului sportiv volei (procedeele tehnice), prin jocuri de mișcare	p. 89
7.4.	Tehnologia acționării pentru formarea deprinderilor motrice specifice jocului sportiv baschet (procedeele tehnice), prin jocuri de mișcare	p. 92
8.	Tehnologia acționării pentru dezvoltarea vitezei	p. 96
9.	Tehnologia acționării pentru dezvoltarea capacității coordinative/îndemnării	p. 102

10.	Tehnologia acționării pentru dezvoltarea forței	p. 110
11.	Tehnologia acționării pentru dezvoltarea rezistenței	p. 119
12.	Tehnologia acționării pentru dezvoltarea mobilității/supleții	p. 125
13.	Proiectul de activitate motrică/de animație	p. 126
13.1	Exemple de proiecte de activități motrice pentru diferite grupe de vârstă – exemple de bune practici	p. 129
13.1.1	Exemplu de proiect de activități motrice pentru sugari (0-1 an)	p. 130
13.1.2.	Exemplu de proiect de activități motrice desfășurate în aer liber – grupa de vârstă 3-5/6 ani	p. 137
13.1.3.	Exemplu de proiect de activități motrice desfășurate la mare – grupa de vârstă 6-10 ani	p. 144
13.1.4.	Exemplu de proiect de activități motrice desfășurate la munte – grupa de vârstă 10/11-14 ani	p. 156
13.1.5.	Exemplu de proiect de activități motrice desfășurate la mare – grupa de vârstă 16-18 ani	p. 170
13.1.6.	Exemplu de proiect de activități motrice care influențează sistemul cardiovascular, muscular, respirator și țesutul adipos, pentru grupa de vârstă 18-25 ani (tineri)	p. 187
13.1.7.	Exemplu de proiect de activități motrice pentru adulți (peste 35-40 ani)	p. 206
13.1.8.	Exemplu de proiect de activități motrice pentru vârstnici (peste 65 ani)	p. 210
14.	Programe de activități motrice pentru persoane cu cerințe educative speciale – EXEMPLE DE BUNE PRACTICI	p. 234
14.1.	Exemplu Program de activități motrice în vederea îmbunătățirii capacității motrice la persoanele cu cerințe educative speciale (10-18 ani)	p. 234
14.2.	Exemple de Programe de activități motrice adaptate copiilor de 3-6 ani, cu cerințe educative speciale (dizabilități motorii) – din cercetare (aplicat)	p. 259
14.2.1.	PROGRAMUL SPECIFIC ADAPTAT NR. 1	p. 264
14.2.2.	PROGRAMUL SPECIFIC ADAPTAT NR. 2	p. 268
14.2.3.	PROGRAMUL SPECIFIC ADAPTAT NR. 3	p. 274
14.2.4.	PROGRAMUL SPECIFIC ADAPTAT NR. 4	p. 280
	BIBLIOGRAFIE	p. 287