

CUPRINS

1. NOȚIUNI INTRODUCTIVE ALE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1.1.	Psihomotricitatea	9
1.2	Dezvoltarea fizică	11
1.3.	Educația fizică	12
1.4.	Exercițiul fizic	14
1.5	Capacitatea motrice	18
1.6	Calitățile motrice	19
1.6.1.	<i>Generalități</i>	19
1.6.2.	<i>Viteza</i>	20
1.6.3.	<i>Îndemânarea</i>	23
1.6.4.	<i>Forța</i>	24
1.6.5.	<i>Rezistența</i>	26
1.6.6.	<i>Suplețea/Mobilitatea</i>	28
1.7.	Deprinderile și priceperile motrice	31
1.7.1.	<i>Deprinderile motrice</i>	31
1.7.2.	<i>Priceperile motrice</i>	33

2. LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2.1.	Argumente și cerințe	35
2.2.	Tipologia lecției de educație fizică	36
2.3.	Structura lecției de educație fizică	39
2.3.1.	<i>Obiectivele și conținutul părților componente ale structurii lecției de educație fizică</i>	40
2.4.	Pregătirea și conducerea lecției de educație fizică	43
2.4.1.	<i>Pregătirea lecției de educație fizică</i>	43
2.4.2.	<i>Conducerea lecției de educație fizică</i>	45
2.5.	Forme de organizare a colectivului de elevi	51
2.6.	Forme organizatorice de predare - instruire	52
2.7.	Organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică în condiții speciale	57
2.7.1.	<i>Particularități ale lecției desfășurate în aer liber, pe timp friguros</i>	58
2.7.2.	<i>Particularități ale lecției desfășurate în interior în spații improvizate</i>	60
2.8.	Particularități ale lecției desfășurate cu elevii cu dizabilități	62
2.9.	Efortul în lecția de educație fizică	64
2.9.1.	<i>Generalități</i>	64
2.9.2.	<i>Parametrii efortului</i>	64
2.9.3.	<i>Oboseala</i>	66
2.9.4.	<i>Odihna și refacerea</i>	66
2.10.	Dinamica efortului în lecția de educație fizică	68
2.11.	Densitatea lecției de educație fizică	71

3. JOCURILE DE MIȘCARE

3.1.	Definiții	76
3.2.	Clasificarea jocurilor de mișcare	77
3.3.	Jocul de mișcare ca mijloc al educației fizice	78
3.4.	Organizarea și desfășurarea jocurilor	79
3.5.	Exemple de jocuri de mișcare pentru elevii din învățământul preșcolar și primar	80

4. VÂRSTA PREȘCOLARĂ	
4.1. Stadiile preșcolarității	92
4.2. Particularitățile de creștere și dezvoltare, somato-funcționale, psihice și motrice ale copiilor de 3-6/7 ani	93
4.3. Educația fizică la preșcolari	100
4.4. Curriculum pentru învățământul preșcolar (3-6/7 ani)	103
4.5. Particularități ale dezvoltării calităților motrice la preșcolari	112
4.6. deprinderile motrice de bază și utilitar - aplicative la preșcolari	114
4.7. Locul jocurilor de mișcare în lecția de educație fizică la preșcolari	116
4.8. Alte forme de practicare a exercițiilor fizice la preșcolari	117
5. PREDAREA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR	
5.1. Particularitățile de creștere și dezvoltare, somato-funcționale, psihice și motrice ale copiilor de 6-10/11 ani	119
5.2. Particularitățile lecției de educație fizică din învățământul primar	136
5.3. Forme organizatorice de predare - instruire	137
5.4. Prevederile programei de educație fizică în învățământul primar	138
5.5. Importanța jocurilor de mișcare în învățământul primar	147
5.6. Alte forme de practicare a exercițiilor fizice în învățământul primar	148
6. PROIECTAREA ȘI PLANIFICAREA ACTIVITĂȚII DIDACTICE	
6.1. Proiectarea activității didactice	149
6.1.1. Etapele proiectării activității didactice	151
6.1.2. Operațiunile realizării proiectării activității didactice	152
6.2. Metodologia elaborării documentelor de planificare	
6.2.1. Metodologia întocmirii eșalonării anuale a unităților de învățare	154
6.2.2. Metodologia întocmirii tabelului centralizator	156
6.2.3. Metodologia întocmirii planului calendaristic	157
6.2.4. Metodologia întocmirii proiectării unității de învățare	158
6.2.5. Metodologia întocmirii planului de lecție	159
7. SISTEMUL NAȚIONAL DE EVALUARE LA DISCIPLINA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT	
7.1. Evaluarea, componentă a procesului instructiv - educativ	164
7.2. Tipuri de evaluare	165
7.3. Evaluarea eficienței activității formativ educative în învățământul preșcolar	168
7.4. Evaluarea în învățământul primar	196
7.4.1. Modalități de aplicare a sistemului de evaluare la nivelul ciclului primar (clasa pregătitoare și clasele I - IV)	200
8. EXEMPLE DE PROIECTARE DIDACTICĂ LA EDUCAȚIE FIZICĂ	
8.1. Exemple de proiectare didactică la educație fizică în învățământul preșcolar	207
8.2. Exemple de proiectare didactică la educație fizică în învățământul primar	227
BIBLIOGRAFIE	247