

CUPRINS

Cuvânt introductiv	9
CAPITOLUL I Jocul ca formă de activitate umană	
I. 1. Conceptul de joc	11
I. 2. Clasificarea jocurilor	14
CAPITOLUL II Considerații generale cu privire la jocurile de mișcare	
II. 1. Clasificarea jocurilor de mișcare	17
II. 2. Jocul de mișcare ca mijloc al educației fizice	22
II. 3. Locul jocurilor de mișcare în lecția de educație fizică	28
II. 4. Organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare	30
CAPITOLUL III Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ	
III.1. Mersul	37
III.2. Alergarea	41
III.3. Aruncarea-prinderea	48
III.4. Săritura	55
CAPITOLUL IV Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea DEPRINDERILOR MOTRICE UTILITAR-APLICATIVE	
IV.1. Echilibrul	61
IV.2. Cățărarea	67
IV.3. Escaladarea	70
IV.4. Ridicare și transport de greutate	74
IV.5. Târârea	80
IV.6. Tracțiuni-împingeri	85
CAPITOLUL V Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ	
V.1. Viteza	93
V.2. Îndemânarea	101
V.3. Rezistența	107
V.4. Forța	110
CAPITOLUL VI Jocuri de mișcare pentru CAPTAREA ATENȚIEI	
.....	115
CAPITOLUL VII Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ATLETISMULUI	
VII.1. Alergarea de viteză	125
VII.2. Alergarea de rezistență	128

VII.3. Alergarea de ștafetă.....	131
VII.4. Aruncarea mingii de oină.....	136
VII.5. Săritura în lungime cu elan cu 1 ½ pași.....	139
CAPITOLUL VIII Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice HANDBALULUI.....	142
CAPITOLUL IX Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice BASCHETULUI.....	156
CAPITOLUL X Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice VOLEIULUI.....	162
CAPITOLUL XI Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice FOTBALULUI.....	167
CAPITOLUL XII Jocuri de mișcare specifice verigii de REVENIRE A ORGANISMULUI DUPĂ EFORT.....	180
CAPITOLUL XIII Jocuri de mișcare pentru IARNĂ.....	185
BIBLIOGRAFIE.....	199