

CUPRINS

Capitolul I

<i>Condiția fizică și activitățile motrice</i>	9
Testarea condiției fizice.....	15
Evaluarea condiției fizice generale.....	17
Condiția fizică la diferite vârste.....	21

Capitolul II

<i>Conceptele de timp liber și loisir</i>	41
Conceptul de timp liber. Definiții, opinii, statistici.	41
Caracteristicile loisirului.....	45
Funcțiile loisirului.....	46
Clasificarea activităților de loisir.....	48

Capitolul III

<i>Activitățile motrice de loisir; obstacole în calea practicării lor; strategii pentru înlăturarea acestor obstacole</i>	51
Factorii care determină condiția fizică.....	52
Beneficiile activității fizice regulate.....	53
Factorii determinanți ai practicării activităților motrice de loisir.....	56

Capitolul IV

<i>Practicarea independentă a exercițiilor fizice de către generația tânără, mijloc al autoeducației și formării consumatorului de loisir</i>	60
Obiectivele practicării exercițiilor fizice în timpul liber.....	64
Condiții necesare pentru aplicarea activităților motrice în bugetul de timp liber al tinerilor	66

Capitolul V

<i>Modelul capacității de practicare independentă a activităților motrice de către elevii din ciclul liceal, mijloc al autoeducației și formării consumatorului de loisir</i>	73
---	----

Capitolul VI

<i>Recreerea prin activități fizice</i>	79
---	----

Capitolul VII

<i>Activități moderne de loisir</i>	82
Turismul.....	82
Importanța turismului ca activitate extracurriculară.....	83
Activități turistice recomandate a fi utilizate în școală.....	87
Pregătirea unei excursii.....	89

Capitolul VIII

<i>Specialistul în conducerea activităților motrice de loisir: formare și competențe</i>	91
Formarea specialiștilor în conducerea activităților motrice de timp liber.....	92

Capitolul IX

<i>Loisirul nociv: modalități de prevenire și combatere prin activități motrice</i>	96
---	----

Capitolul X

<i>Sportul pentru toți</i>	99
----------------------------------	----

Capitolul XI

<i>Recomandări pentru activități sportiv-recreative</i>	106
Mersul pe jos.....	106
Marșul.....	107
Joggingul.....	107
Ciclismul.....	109
Fitnessul.....	109
Fitnessul acvatic.....	111
Culturismul.....	113
Tenis de camp.....	113
Înot.....	114
Echitație.....	114
Turism pedestru.....	114
Orientare turistică.....	115

Alpinismul clasic	115
Paintball.....	116
Sporturi de iarnă.....	117
Patinaj.....	117
Schi.....	118
Schi fond.....	119
Schi de tură... ..	119
Drumețiile în “rachete”	120
Competitiile de adventure racing.....	120
Mountaineering	122
Climbing classic.....	123
Bibliografie.....	125