

## CUPRINS

<b>Introducere.....</b>	<b>11</b>
<b>Capitolul 1</b>	
<b>CAPACITATEA PSIHOMOTRICĂ COMPONENTĂ - DE BAZĂ A FORMĂRII ȘI DEZVOLTĂRII PERSONALITĂȚII UMANE LA VÂRSTA ȘCOLARĂ MICĂ.....</b>	<b>23</b>
1.1. Factorii formării și dezvoltării personalității umane.....	23
1.2. Componentele educației – Educația fizică componentă esențială a proceselor de formare – dezvoltare a personalității umane.....	28
1.3. Formele educației și interdependența acestora.....	32
1.4. Motricitate și psihomotricitate în contextul componentelor ce contribuie la dezvoltarea personalității umane.....	34
1.5. Conceptul de capacitate psihomotrică și componentele acesteia.....	37
<b>Capitolul 2.</b>	
<b>CALITĂȚILE MOTRICE ÎN CONTEXTUL CAPACITĂȚII PSIHOMOTRICE.....</b>	<b>43</b>
2.1. Conceptul de calitate motrică: definiție, conținut.....	43
2.2. Calitatea motrică viteza: definiție, forme de manifestare, factori de condiționare.....	45
2.3. Calitatea motrică îndemânarea: definiție, forme de manifestare, factori de condiționare.....	47
2.4. Calitatea motrică forța: definiție, forme de manifestare, factori de condiționare.....	48
2.5. Calitatea motrică rezistența: definiție, forme de manifestare, factori de condiționare.....	50
<b>Capitolul 3.</b>	
<b>CARACTERISTICI ALE VÂRSTEI COPIILOR DIN CICLUL PRIMAR.....</b>	<b>52</b>
3.1. Caracteristici de creștere.....	55
3.2. Caracterizarea fiziologică și biochimică a vârstei.....	54
3.3. Caracteristici psihologice ale copiilor din ciclul primar.....	57
3.4. Aspecte ale motricității școlarul mic.....	61
<b>Capitolul 4</b>	
<b>VIZIUNEA ASUPRA STRATEGIEI ÎN PROCESUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN ȘCOALĂ.....</b>	<b>63</b>
4.1. Explicitări conceptuale și naționale.....	63

## Repere educaționale privind educarea psihomotricității la copii

4.2. Conceptul de tehnologie și strategie didactică în educația fizică și sportul școlar.....	66
4.3. Conceptul de optimizare din perspectiva abordării strategiilor didactice specifice educației fizice și sportul școlar.....	70
4.4. Educația fizică și sportul în școală: concept, ideal, obiective, cerințe.....	74
4.5. Analiza contextului de organizare a educației fizice și sportului în școală.....	78
4.6. Mijloacele educației fizice și sportului în școală.....	79
4.7. Orientări moderne în abordarea strategiilor didactice specifice educației fizice și sportului școlar.....	81

### Capitolul 5

<b>FUNDAMENTAREA METODOLOGICĂ A DEMERSULUI DE CERCETARE ȘTIINȚIFICĂ.....</b>	<b>83</b>
5.1. Strategia de evaluare adoptată și modul în care aceasta a fost utilizată în cadrul cercetării.....	83
5.2. Conceptul de evaluare în educație fizică.....	84
5.3. Strategii de evaluare în educația fizică școlară.....	85
5.4. Strategia de evaluare utilizată în cadrul cercetării.....	90
5.5. Descrierea modalității de realizare a măsurătorilor, testelor și probelor de control.....	92
5.6. Direcții strategice de acționare privind optimizarea capacității psihomotrice la elevii din ciclul primar identificate ca urmare a cercetării preliminare.....	98

### Capitolul 6

<b>PROIECTAREA DIDACTICĂ – CONCEPT ȘI ELEMENT SUPORT AL STRATEGIILOR DE OPTIMIZARE A CAPACITĂȚII PSIHOMOTRICE.....</b>	<b>100</b>
6.1. Proiectarea didactică, definiție, precizări conceptuale.....	100
6.2. Etapele și operațiunile proiectării didactice în legătură cu tema tezei.....	102
6.3. Direcții de acționare privind selecționarea mijloacelor psihomotrice rezultate ca urmare a analizei informațiilor regăsite în literatura de specialitate.....	108
6.4. Principalele categorii de mijloace utilizate în optimizarea capacității psihomotrice conturate ca urmare a analizei informațiilor din literatura de specialitate cercetată.....	109

## Repere educaționale privind educarea psihomotricității la copii

### Capitolul 7

<b>ELABORAREA ȘI IMPLEMENTAREA STRATEGIILOR DE OPTIMIZARE A CAPACITĂȚII PSIHOMOTRII LA COPII.....</b>	<b>116</b>
7.1. Argumente și precizări privind proiectarea strategiilor didactice de optimizare a capacității psihomotorii.....	116
7.2. Proiectarea strategiilor didactice elaborate în cadrul cercetării în vederea optimizării capacității psihomotrice.....	120
7.3. Proiectarea unităților de învățare prin mijloace psihomotrice ca reper pentru elevii din ciclul primar.....	122
Eșalonarea anuală a unităților tematice de învățare - clasa a IV-a Semestrul I și II .....	125
Plan calendaristic semestrial – detalieri de obiective – clasa a IV Semestrul I și II.....	127
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Dezvoltarea / îmbunătățirea coordonării și ideomotricității prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	140
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Dezvoltarea / îmbunătățirea coordonării și a echilibrului dinamic, prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	151
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Dezvoltarea / îmbunătățirea vitezei prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	160
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Dezvoltarea / îmbunătățirea alergării de viteză prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	167
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Dezvoltarea / îmbunătățirea alergării de rezistență prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	174
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Dezvoltarea / îmbunătățirea (coordonării) / îndemnării, prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	182
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a –Înșușirea deprinderii de aruncare și prindere prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	193
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Îmbunătățirea / dezvoltarea capacității de echilibru prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	203
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Îmbunătățirea capacității de cățărare prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	212
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a - Îmbunătățirea deprinderilor de târâre, împingere și transport de greutăți prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	223
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a –Deprinderea de bază săritura prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	237

## Repere educaționale privind educarea psihomotricității la copii

Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a –Gimnastica de bază prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	248
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a –Joc sportiv – Minibaschet prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	260
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a – Parcurhuri aplicative prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	271
Proiectarea unităților tematice de învățare Clasa a IV-a –Joc sportiv – Minihandbal prin intermediul mijloacelor psihomotrice.....	284

### Capitolul 8

<b>Repere metodologice pentru realizarea și implementarea strategiilor de optimizare a capacității psihomotorii la copii.....</b>	<b>296</b>
Program nr. 1 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea echilibrului.....	296
Program nr. 2 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea echilibrului dinamic.....	299
Program nr. 3 Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea cățărării și a coordonării generale.....	302
Program nr. 4 Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea cățărării și a coordonării generale.....	305
Program nr. 5 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării segmentelor corporale.....	308
Program nr. 6 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea ideomotricității și orientării/reorientării în spațiu.....	311
Program nr. 7 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea târârii și cățărării pe diferite obstacole de dimensiuni și înălțimi diferite.....	314
Program nr. 8 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru coordonarea membrelor inferioare în diferite interacțiuni de grup.....	317
Program nr. 9 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării specifice și a ideomotricității.....	320
Program nr. 10 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru îmbunătățirea forței dinamice a membrelor superioare și a coordonării.....	323
Program nr. 11 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea echilibrului.....	326
Program nr. 12 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării generale și a spiritului de colaborare în echipă.....	329
Program nr. 13 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării specifice diferitelor probe și ramuri sportive.....	331
Program nr. 14 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea comportamentului utilitar aplicativ.....	334

## Repere educaționale privind educarea psihomotricității la copii

Program nr. 15 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării generale și a îmbunătățirii forței membrilor superioare.....	336
Program nr. 16 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării generale și a îmbunătățirii forței membrilor superioare și inferioare.....	338
Program nr. 17 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării dinamice și segmentare și a ideomotricității.....	340
Program nr. 18 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea ideomotricității și a coordonării specifice membrilor inferioare.....	342
Program nr. 19 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării dinamice și segmentare generale în echipă sub formă de ștafetă.....	345
Program nr. 20 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea echilibrului dinamic și a coordonării specifice în manifestarea diferitelor procedee tehnice izolate.....	348
Program nr. 21 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea forței membrilor superioare și a coordonării cu diferite mingi.....	351
Program nr. 22 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea echilibrului dinamic a lateralității și a ideomotricității.....	355
Program nr. 23 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea echilibrului dinamic și a îmbunătățirii forței membrilor superioare....	358
Program nr. 24 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea ideomotricității pe fondul echilibrului.....	362
Program nr. 25 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea echilibrului dinamic pe baza aplicării diferitelor procedee tehnice izolate.....	365
Program nr. 26 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea coordonării specifice a membrilor inferioare.....	370
Program nr. 27 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru educarea orientării în spațiu pe fondul echilibrului dinamic.....	376
Program nr. 28 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru consolidarea și perfecționarea diferitelor procedee tehnice izolate pe fondul echilibrului dinamic.....	381
Program nr. 29 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru consolidarea și perfecționarea diferitelor procedee tehnice izolate pe fondul echilibrului dinamic și a ideomotricității.....	386
Program nr. 30 - Sisteme de acționare prin mijloace psihomotrice pentru consolidarea și perfecționarea diferitelor procedee tehnice izolate pe fondul echilibrului dinamic și a ideomotricității.....	390
<b>BIBLIOGRAFIE.....</b>	<b>393</b>

