

CUPRINS

INTRODUCERE	5
CAP.1. ASIGURAREA CONDIȚIILOR PSIHO-MOTRICE NECESARE ÎNVĂȚĂRII CONȚINUTULUI TEHNIC ÎN TAEKWONDO WT	9
1.1. Meditația	9
1.2. Respirația	9
1.3. Planurile de mișcare și pozițiile corpului	12
1.4. Segmente ale corpului utilizate cu precădere în taekwondo și exemple de utilizare	21
1.5. Încălzirea	26
1.6. Pregătirea fizică	27
CAP. 2. PRIORITĂȚI METODICE PRIVIND ÎNVĂȚAREA TEHNICII DIN TAEKWONDO WT	35
2.1. Algoritm de predare a unei acțiuni tehnice	35
2.2. Etapele metodice ale formării deprinderilor specifice în taekwondo WT	38
2.3. Lecția de taekwondo	41
CAP.3. EXERCIIȚII PENTRU PREGĂTIREA ORGANISMULUI ÎN VEDEREA SUSȚIERII UNOR SOLICITĂRI SPECIFICE SPORTULUI TAEKWONDO WT	43
CAP.4. CONȚINUTUL TEHNIC ȘI EXERCIIȚII METODICE DE PREDARE A ELEMENTELOR DIN TAEKWONDO WT, SPECIFICE CLASEI a V-a	55
4.1. Conținut tehnic specific nivelului A1	56
4.2. Exerciții metodice orientative de predare a conținutului tehnic	77
CAP.5. CONȚINUTUL TEHNIC ȘI EXERCIIȚII METODICE DE PREDARE A ELEMENTELOR DIN TAEKWONDO WT, SPECIFICE CLASEI a VI-a	129
5.1. Conținut tehnic specific nivelului A2	129
5.2. Exerciții metodice orientative de predare a conținutului tehnic	146
CAP.6. CONȚINUTUL TEHNIC ȘI EXERCIIȚII METODICE DE PREDARE A ELEMENTELOR DIN TAEKWONDO WT, SPECIFICE CLASEI a VII-a	201
6.1. Conținut tehnic specific nivelului B1	201
6.2. Exerciții metodice orientative de predare a conținutului tehnic	223
CAP.7. CONȚINUTUL TEHNIC ȘI EXERCIIȚII METODICE DE PREDARE A ELEMENTELOR DIN TAEKWONDO WT, SPECIFICE CLASEI a VIII-a	267
7.1. Conținut tehnic specific nivelului B2	267
7.2. Exerciții metodice orientative de predare a conținutului tehnic	290
CAP.8. CONȚINUTUL TEHNIC ȘI EXERCIIȚII METODICE DE PREDARE A ELEMENTELOR DIN TAEKWONDO WT, SPECIFICE CLASEI a IX-a	337
8.1. Conținut tehnic specific nivelului B3	337
8.2. Exerciții metodice orientative de predare a conținutului tehnic	355

CAP.9. ORIENTĂRI CU PRIVIRE LA EXERCITAREA PRIMELOR ÎNGRIJIRI ÎN CAZUL UNOR ACCIDENTE	417
Glosar terminologic	421
BIBLIOGRAFIE	423