

## CUPRINS

PARTEA I .....	9
TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI.....	9
<b>CAPITOLUL 1</b>	
<b>EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL - ACTIVITĂȚI SOCIALE .....</b>	<b>11</b>
1.1. ORIGINEA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI A COMPONENTELOR SALE .....	11
1.2. ESENȚA EDUCAȚIEI FIZICE .....	11
1.3. IDEALUL EDUCAȚIEI FIZICE .....	12
1.4. FUNCȚIILE EDUCAȚIEI FIZICE .....	12
1.5. OBIECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE.....	14
<b>CAPITOLUL 2</b>	
<b>EVOLUȚIA GÂNDIRII TEORETICE ÎN DOMENIUL EDUCAȚIEI FIZICE.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPITOLUL 3</b>	
<b>TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE – DISCIPLINE ȘTIINȚIFICE ÎN CADRUL ȘTIINȚEI SPORTULUI.....</b>	<b>23</b>
<b>CAPITOLUL 4</b>	
<b>SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN ROMÂNIA.....</b>	<b>31</b>
<b>CAPITOLUL 5</b>	
<b>CATEGORII (NOȚIUNI FUNDAMENTALE) ALE TEFS.....</b>	<b>39</b>
<b>CAPITOLUL 6</b>	
<b>MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI .....</b>	<b>45</b>
<b>CAPITOLUL 7</b>	
<b>CONȚINUTUL PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT .....</b>	<b>51</b>
7.1. CONSIDERAȚII GENERALE .....	51
7.2. CUNOȘTINȚELE DE SPECIALITATE .....	51
7.3. INDICII SOMATICI ȘI FUNCȚIONALI AI ORGANISMULUI .....	52
7.4. CALITĂȚILE MOTRICE .....	53
7.5. PRICEPERILE ȘI DEPRINDERILE MOTRICE .....	60
7.6. ELEMENTELE DE CONȚINUT ALE CELORLALTE LATURI ALE EDUCAȚIEI GENERALE .....	67
PARTEA II .....	69
FUNDAMENTE ALE DIDACTICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ȘCOLARE .....	69
<b>CAPITOLUL 8</b>	
<b>ORGANIZAREA PROCESULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI A SPORTIVĂ ȘCOLARĂ .....</b>	<b>71</b>
8.1. SISTEMUL FORMELOR DE ORGANIZARE A EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ȘCOLARE .....	71
8.2. LECȚIA - FORMA DE BAZĂ A ORGANIZĂRII PROCESULUI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ ȘCOLARĂ (ARGUMENTE ȘI CERINȚE) .....	73
8.2.1. <i>Tipologia lecției de educație fizică</i> .....	74
8.2.2. <i>Structura lecției de educație fizică</i> .....	75
8.2.3. <i>Pregătirea și conducerea lecției de educație fizică</i> .....	76
8.2.4. <i>Organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică în condiții speciale (în aer liber pe timp friguros, în interior în spații improvizate)</i> .....	79
8.2.5. <i>Particularități ale lecției desfășurate cu elevii cu dizabilități</i> .....	82
8.2.6. <i>Forme de organizare a colectivului de elevi</i> .....	83
8.2.7. <i>Procedee de organizare a exersării</i> .....	84
8.2.8. <i>Efortul în lecția de educație fizică</i> .....	85
8.2.9. <i>Densitatea lecției de educație fizică</i> .....	88

## CAPITOLUL 9

<b>CERINȚE SPECIFICE ALE RESPECTĂRII PRINCIPIILOR DIDACTICE ÎN ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ ȘCOLARĂ .....</b>	<b>91</b>
9.1. GENERALITĂȚI, FUNCȚII, CARACTERISTICI .....	91
9.2. PRINCIPIUL PARTICIPĂRII CONȘTIENȚE ȘI ACTIVE .....	92
9.3. PRINCIPIUL INTUIȚIEI (AL CORELAȚIEI DINTRE SENZORIAL ȘI RAȚIONAL).....	92
9.4. PRINCIPIUL SISTEMATIZĂRII ȘI CONTINUITĂȚII .....	93
9.5. PRINCIPIUL ACCESIBILITĂȚII.....	94
9.6. PRINCIPIUL ÎNSUȘIRII TEMEINICE (AL DURABILITĂȚII) .....	94
9.7. PRINCIPIUL LEGĂRII INSTRUIRII DE CERINȚELE ACTIVITĂȚII PRACTICE.....	94
9.8. PARTICULARITĂȚI ALE RESPECTĂRII CERINȚELOR PRINCIPIILOR DIDACTICE.....	95
9.9. STRATEGII DIDACTICE DE ACȚIONARE CORESPUNZĂTOR CERINȚELOR PRINCIPIILOR DIDACTICE .....	96

## CAPITOLUL 10

<b>METODE DE ÎNVĂȚĂMÂNT .....</b>	<b>97</b>
10.1. DELIMITĂRI CONCEPTUALE: TEHNOLOGIE DIDACTICĂ, STRATEGIE DIDACTICĂ, METODOLOGIE DIDACTICĂ, METODĂ DE ÎNVĂȚĂMÂNT, PROCEDEE METODICE .....	97
10.2. CARACTERISTICILE ȘI FUNCȚIILE METODELOR .....	98
10.3. CLASIFICAREA METODELOR.....	98
10.4. METODE VERBALE .....	99
10.5. METODE INTUITIVE SUNT CONSIDERATE METODELE CARE AU LA BAZĂ PRIMUL SISTEM DE SEMNALIZARE, COMUN OAMENILOR ȘI ANIMALELOR. ....	100
10.6. METODA PRACTICĂ SAU METODA EXERSĂRII. ....	100
10.6.1. Exersarea pentru formarea capacității de organizare .....	100
10.6.2. Exersarea pentru optimizarea dezvoltării fizice .....	101
10.6.3. Exersarea pentru dezvoltarea calităților motrice.....	101
10.6.4. Exersarea pentru formarea deprinderilor și priceperilor motrice în mod izolat sau în structuri motrice specifice ramurilor sportive. ....	107
10.6.5. Exersarea pentru formarea deprinderilor motrice concomitent cu dezvoltarea calităților motrice specifice acestora.....	107
10.6.6. Exersarea pentru formarea capacității de practicare autonomă a exercițiilor fizice.....	107
10.6.7. Exersarea pentru formarea capacității de organizare și de practicare independentă a exercițiilor fizice. ....	107
10.6.8. Exersarea pentru dezvoltarea calităților morale și de voință .....	108
10.7. PROBLEMATIZAREA .....	108
10.8. TRATAREA DIFERENȚIATĂ .....	109
10.9. MODELAREA .....	110
10.10. INSTRUIREA PROGRAMATĂ.....	111
10.11. ALGORITMIZAREA .....	111

## CAPITOLUL 11

<b>JOCURILE DE MIȘCARE – MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE .....</b>	<b>113</b>
11.1. DEFINIȚII .....	113
11.2. CLASIFICAREA JOCURILOR DE MIȘCARE .....	113
11.3. JOCUL DE MIȘCARE - MIJLOC AL EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE .....	114
11.4. ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA JOCURILOR.....	115
11.5. ASPECTE METODICE ALE LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR PRIN PRISMĂ FOLOSIRII JOCURILOR DE MIȘCARE ..	116
PARTEA III .....	121
METODICA PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ȘCOLARE .....	121
(Didactica specialității).....	121

## CAPITOLUL 12

<b>PROIECTAREA ACTIVITĂȚII DIDACTICE.....</b>	<b>123</b>
12.1. GENERALITĂȚI .....	123
12.2. PROIECTAREA GLOBALĂ .....	123
12.3. PROIECTAREA EȘALONATĂ.....	127

## **CAPITOLUL 13**

<b>EVALUAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ .....</b>	<b>141</b>
13.1.EVALUAREA – COMPONENTĂ A PROCESULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT .....	141
13.2.SISTEMUL NAȚIONAL ȘCOLAR DE EVALUARE LA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT .....	144

## **CAPITOLUL 14**

<b>EVIDENȚA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘCOLARĂ .....</b>	<b>171</b>
--	------------

## **CAPITOLUL 15**

<b>METODICA PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ȘCOLARE PE CICLURI DE ÎNVĂȚĂMÂNT .....</b>	<b>179</b>
15.1.EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREȘCOLAR .....	179
15.2.EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL PRIMAR .....	212
15.3.EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL.....	252
15.4.EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL.....	276
15.5.EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL ÎNVĂȚĂMÂNTUL SPECIAL .....	295
<b>BIBLIOGRAFIE .....</b>	<b>315</b>

