

CUPRINS	
1. Activitatea motrică - delimitări conceptuale	7
2. Pregătirea și conducerea activităților motrice	15
2.1. Forme de organizare a practicării activităților motrice	20
3. Metodele de instruire folosite în activitățile motrice	24
4. Activitatea de animator	26
5. Practica și metodică activităților motrice de la 0 la 1 an (sugar)	30
6. Practica și metodică activităților motrice de la 1 la 3 ani (antepreșcolar)	36
7. Practica și metodică activităților motrice de la 3 la 6 ani (preșcolar)	47
8. Practica și metodică activităților motrice de la 6/7 ani la 10/11 ani (școlarul mic)	60
9. Practica și metodică activităților motrice de la 10/11 la 14/15 ani (puber)	71
10. Practica și metodică activităților motrice de la 14/15 ani la 18/20 ani (adolescent)	78
11. Practica și metodică activităților motrice de la 20 la 35 ani (tânăr)	83
12. Practica și metodică activităților motrice de la 35 ani -la 65 ani (adult).	88
13. Practica și metodică activităților motrice peste 65 ani (vârstnic).	94
14. Practica și metodică activităților motrice la persoanele cu cerințe educative speciale	102
BIBLIOGRAFIE	111

