

CUPRINS

PREFAȚĂ	7
INTRODUCERE	9
CAPITOLUL I	17
CURRICULUM ȘI PROGRAMĂ	
1.1 Curriculum școlar – istoric.....	17
1.2 Ciclurile curriculare.....	21
1.3 Curriculum la decizia școlii (CDS).....	23
1.4 Documente ale curriculum-ului formal (oficial).....	30
1.4.1 Planul de învățământ/planul cadru.....	31
1.5 Educația fizică – componentă a ariei curriculare.....	36
1.6 Programele școlare.....	42
1.7 Programa analitică de educație fizică și sport.....	56
1.7.1 Conceptul de programă analitică.....	56
CAPITOLUL II	
PROGRAMAREA ȘI PLANIFICAREA ÎN EFS	59
2.1 Proiectarea activităților didactice.....	59
2.1.1 Nivelurile proiectării didactice.....	59
2.1.2 Etapetele proiectării didactice.....	61
CAPITOLUL III	79
LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ	
3.1 Tipologia lecției.....	79
3.2 Structura lecției de educație fizică.....	80
3.3 Dinamica și dirijarea efortului.....	95
3.3.1 Dinamica efortului.....	96
3.3.2 Dirijarea efortului.....	96
3.4 Densitatea lecției.....	99
3.5 Cerințe metodice pentru ridicarea calității și eficienței lecției de educație fizică.....	101
3.6 Indicatori de reușită a lecției.....	105
3.7 Particularități ale lecției desfășurate în condiții speciale.....	105
CAPITOLUL IV	109
EVALUAREA ÎN EFS	
4.1 Generalități.....	109
4.2 Etapetele principale ale evaluării.....	111
4.3 Obiectivele și funcțiile evaluării.....	113
4.4 Tipuri de evaluare.....	117

4.5	Notarea.....	123
	4.5.1 <i>Tipuri de notare.....</i>	123
	4.5.2 <i>Caracteristicile notării.....</i>	125
	4.5.3 <i>Erori în notare/evaluare.....</i>	125
	4.5.4 <i>Caracteristicile notării corecte – obiectivitatea notării.....</i>	127
4.6	Proiectarea activității de evaluare.....	129
	4.6.1 <i>Metodologia elaborării probelor de verificare.....</i>	131
	4.6.2 <i>Regulile unei evaluări eficiente.....</i>	131
	4.6.3 <i>Principii generale ce stau la baza realizării procesului evaluativ.....</i>	132
	CAPITOLUL V	135
	ROLURILE ȘI COMPETENȚELE PROFESORULUI.....	
5.1	Rolurile profesorului.....	135
5.2	Competențele profesorului.....	138
	5.2.1 <i>Aptitudinea pedagogică.....</i>	140
5.3	Cunoașterea caracteristicilor elevului.....	142
	BIBLIOGRAFIE.....	147
	ANEXE 1.....	153
	ANEXA 2.....	165