

CUPRINS

Argument privind folosirea instruirii programate în jocul de volei 5

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE ÎN PROBLEMATICA CERCETĂRII..... 7

Actualitatea lucrării..... 7

CAPITOLUL 2

**INSTRUIRE PROGRAMATĂ - CADRU CONCEPTUAL AL
AUTOMATIZĂRII INSTRUIRII 11**

2.1. Definiția și caracteristicile instruirii programate 11

2.2. Tipuri de instruire programată 16

2.3. Principiile instruirii programate 18

2.4. Avantajele și dezavantajele instruirii programate 20

2.5. Utilitatea și particularitățile instruirii programate în jocul de volei.. 21

CAPITOLUL 3

**FUNDAMENTELE TEORETICE PRIVIND SELECȚIA ȘI
ANTRENAMENTUL SPORTIV ÎN VOLEI 25**

3.1. Conceptul de selecție și particularitățile acestuia 25

3.1.1 *Particularități ale conceptului de selecție în volei* 31

3.1.2 *Predispoziții favorizante pentru jocul de volei* 32

3.2. Antrenamentul sportiv proces instructiv – educativ 34

3.2.1. *Principiile antrenamentului* 37

3.2.2. *Aspecte particulare ale ponderii factorilor antrenamentului
sportiv la nivelul primului stadiu formativ.* 40

CAPITOLUL 4

PARTICULARITĂȚILE VÂRSTEI DE 10 -12 ANI 45

4.1. Noțiuni generale despre creștere și dezvoltare..... 45

4.2 Caracteristicile somatice ale vârstei de 10 – 12 ani 49

4.3. Particularități fiziologice specifice vârstei de 10-12 ani 50

4.3.1 *Aspecte fiziologice ale aparatului cardiovascular.*..... 50

4.3.2 *Aspecte fiziologice ale aparatului respirator.*..... 52

4.4. Sistemul nervos la vârsta pubertară 53

4.5. Particularitățile motrice la vârsta pubertară 54

4.6. Repere psihologice specifice vârstei pubertare	57
CAPITOLUL 5	
TEHNICA ȘI EVOLUȚIA ACESTEIA ÎN JOCUL DE VOLEI.....	59
5.1. Importanța și componentele tehnicii sportive în jocul de volei	60
5.2. Descrierea modelelor de execuție a procedeele tehnice specifice jocului de volei la vârsta de 10 – 12 ani.....	61
5.3. Evoluția și tendințele evoluției tehnicii jocului de volei.....	74
CAPITOLUL 6	
MODELELE TEORETICE ȘI METODOLOGICE ALE INSTRUIRII PROGRAMATE ÎN JOCUL VOLEI	77
6.1 Panul anual de pregătire	83
6.2. Obiectivele și conținutul instruirii.....	84
6.3. Ordonarea obiectivelor și conținuturilor instruirii tehnice pentru grupa experimentală.....	87
6.3.1. <i>Stabilirea obiectivelor generale</i>	87
6.4 Stabilirea secvențelor principale de instruire	91
6.4.1. <i>Secvențe principale</i>	91
6.4.2. <i>Alte tipuri de secvențe elaborate și folosite</i>	92
6.4.3 <i>Secvențele pregătirii tehnice</i>	93
6.4.4. <i>Tehnica / factori implicați în secvențele pregătirii tehnice (după Colibaba, D.E., 2006)</i>	94
6.5. Implementarea principiilor instruirii programate în realizarea pregătirii tehnice	95
CAPITOLUL 7	
OBIECTIVELE, CONȚINUTURILE ȘI PROIECTAREA UNITĂȚILOR DE ÎNVĂȚARE ÎN INSTRUIREA PROGRAMATĂ LA VOLEIBALISTELE DEBUTANTE.....	99
7.1. Eșalonarea anuală a unităților de instruire	99
7.2. Proiectarea unităților de învățare	103
7.3. Elaborarea proiectelor didactice operaționale.....	152
CAPITOLUL 8	
TESTE SI PROBE DE CONTROL UTILIZATE LA VOLEIBALISTELE DE 10 – 12 ANI	171
BIBLIOGRAFIE	181
CUPRINS	185