

CUPRINS

CAPITOLUL 1. SISTEMUL FORMELOR DE ORGANIZARE A EXERCITIILOR FIZICE

1.1. Considerații generale.....	4
1.2. Formele de organizare a practicării exercițiilor fizice.....	9
1.3. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	18

CAPITOLUL 2. LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ – FORMA ORGANIZATORICĂ DE BAZĂ A PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

2.1. Argumente și cerințe.....	19
2.2. Tipologia lecției de educație fizică.....	21
2.2.1. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	26
2.3. Structura lecției de educație fizică.....	26
2.3.1. Obiectivele și conținutul părților componente ale structurii lecției de educație fizică.....	27
2.3.2. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	31
2.4. Pregătirea și conducerea lecției de educație fizică.....	32
2.4.1. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	44
2.5. Forme de organizare a colectivului de elevi.....	45
2.5.1. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	47
2.6. Forme organizatorice de predare – instruire....	47
2.6.1. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	55
2.7. Organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică în condiții speciale.....	56

<i>2.7.1. Particularități ale lecției desfășurate în aer liber, pe timp friguros.....</i>	<i>57</i>
<i>2.7.2. Particularități ale lecției desfășurate în interior în spații improvizate.....</i>	<i>59</i>
<i>2.7.3. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....</i>	<i>62</i>

CAPITOLUL 3. EFORTUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

3.1. Generalități	63
3.2. Clasificarea efortului.....	64
3.3. Parametrii efortului.....	69
3.4. Legătura dintre parametrii efortului.....	75
3.5. Oboseala.....	77
3.6. Odihna și refacerea.....	79
3.7. Dinamica.....	83
3.8. Dozarea efortului și dirijarea efortului.....	89
3.9. Determinare.....	90
3.10. Modificări induse de efort la nivelul organismului uman.....	92
3.11. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	96

CAPITOLUL 4. DENSITATEA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

4.1. Considerații generale.....	98
4.2. Tipuri de densitate.....	99
4.3. Protocolul de densitate.....	106
4.4. Exemple de protocoale de densitate la lecții practice (Gimnastică de bază, anul I- FEFS, Activități fizice adaptate la copiii de 3-6 ani cu dizabilități motorii).....	108
4.5. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	118

CAPITOLUL 5. JOCURILE DE MIȘCARE

5.1. Generalități.....	119
5.2. Jocul de mișcare ca mijloc al educației fizice.....	120
5.3. Clasificarea jocurilor de mișcare.....	123
5.4. Organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare.....	126
5.5. Aspecte metodice privind organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare.....	131
5.6. Aspecte metodice ale lecției de educație fizică în învățământul primar prin prisma folosirii jocurilor de mișcare.....	134
5.7. Concluzii.....	140
5.8. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	141

CAPITOLUL 6. ACTIVITATEA INDEPENDENTĂ A ELEVILOR

6.1. Generalități.....	142
6.2. Obiectivele operaționale ale educației fizice școlare, privite prin prisma pregătirii pentru activitatea independentă.....	143
6.3. Temele pentru acasă.....	146
6.4. Chestionar despre timpul liber al liceenilor.....	148
6.5. Concluzii.....	150
6.6. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	152

CAPITOLUL 7. METODE DE INSTRUIRE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

7.1. Generalități.....	154
7.2. Clasificarea metodelor de învățământ.....	156
7.3. Metodele de instruire.....	157
7.3.1. Metodele verbale.....	157

7.3.2. Metodele intuitive.....	163
7.3.3. Metoda exersării.....	164
7.4. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	177

CAPITOLUL 8. ORIENTĂRI ȘI TENDINȚE METODOLOGICE ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

8.1. Considerații generale.....	179
8.2. Autonomia în educația fizică.....	180
8.3. Tratarea diferențiată.....	184
8.4. Problematizarea.....	186
8.5. Modelarea	188
8.6. Instruirea programmata.....	192
8.7. Algoritmizarea.....	194
8.8. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	198

CAPITOLUL 9. PRINCIPIILE DIDACTICE

9.1. Considerații generale.....	200
9.2. Principiul participării conștiente și active.....	202
9.3. Principiul intuiției.....	204
9.4. Principiul accesibilității.....	206
9.5. Principiul sistematizării și continuității.....	208
9.6. Principiul legării instruirii de cerințele activității practice.....	210
9.7. Principiul însușirii temeinice (al durabilității).211	
9.8. Particularități ale respectării cerințelor principiilor didactice.....	212
9.9. Strategii didactice de acționare corespunzător cerințelor principiilor didactice.....	215
9.10. Întrebări pentru realizarea feed-back-ului predării și pentru autoevaluare.....	216

BIBLIOGRAFIE.....	219
--------------------------	------------