

CUPRINS

Cuvânt introductiv.....	9
CAPITOLUL I Jocul ca formă de activitate umană	
I. 1. Conceptul de joc.....	11
I. 2. Clasificarea jocurilor.....	14
CAPITOLUL II Considerații generale cu privire la jocurile de mișcare	
II. 1. Clasificarea jocurilor de mișcare.....	17
II. 2. Jocul de mișcare ca mijloc al educației fizice.....	22
II. 3. Locul jocurilor de mișcare în lecția de educație fizică.....	28
II. 4. Organizarea și desfășurarea jocurilor de mișcare.....	30
CAPITOLUL III Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ	
III.1. Mersul.....	37
III.2. Alergarea.....	41
III.3. Aruncarea-prinderea.....	48
III.4. Săritura.....	55
CAPITOLUL IV Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea DEPRINDERILOR MOTRICE UTILITAR-APLICATIVE	
IV.1. Echilibrul.....	61
IV.2. Cățărarea.....	67
IV.3. Escaladarea.....	70
IV.4. Ridicare și transport de greutateți.....	74
IV.5. Târârea.....	80
IV.6. Tracțiuni-împingeri.....	85
CAPITOLUL V Jocuri de mișcare pentru dezvoltarea CALITĂȚILOR MOTRICE DE BAZĂ	
V.1. Viteza.....	93
V.2. Îndemânarea.....	101
V.3. Rezistența.....	107
V.4. Forța.....	110
CAPITOLUL VI Jocuri de mișcare pentru CAPTAREA ATENȚIEI	
.....	115
CAPITOLUL VII Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice ATLETISMULUI	
VII.1. Alergarea de viteză.....	125
VII.2. Alergarea de rezistență.....	128

VII.3. Alergarea de ștafetă.....	131
VII.4. Aruncarea mingii de oină.....	136
VII.5. Săritura în lungime cu elan cu 1 ½ pași.....	139
CAPITOLUL VIII Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice HANDBALULUI.....	142
CAPITOLUL IX Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice BASCHETULUI.....	156
CAPITOLUL X Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice VOLEIULUI.....	162
CAPITOLUL XI Jocuri de mișcare pentru consolidarea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice FOTBALULUI.....	167
CAPITOLUL XII Jocuri de mișcare specifice verigii de REVENIRE A ORGANISMULUI DUPĂ EFORT.....	180
CAPITOLUL XIII Jocuri de mișcare pentru IARNĂ.....	185
BIBLIOGRAFIE.....	199