

## CUPRINS

<b>1. Sportul și societatea</b> .....	7
Importanța sportului în societate .....	7
<b>2. Locul educației fizice și sportului în procesul de instruire</b> .....	18
2.1 Principiile didactice cu rol normativ pentru educația fizică din învățământul superior .....	19
2.2 Particularități ale activității de educație fizică și sport în învățământul superior .....	27
2.3 Organizarea activității de educație fizică și sport în învățământul superior .....	29
2.4 Particularități morfofuncționale ale tinerilor la vârsta studenției .....	30
2.5 Criterii de diferențiere în educația fizică din învățământul superior .....	32
2.6 Evaluarea eficienței activității de educație fizică și sport .....	35
2.7 Comunicarea didactică .....	36
2.7.1 Valențele comunicative ale spațiului în lecția de educație fizică .....	40
2.7.2 Comunicarea scrisă .....	43
2.7.3 Limbajul corpului .....	45
2.7.4 Feedbackul – componentă a comunicării .....	47
2.7.5 Tehnicile feedbackului .....	50
<b>3. Organizarea și conținutul procesului de instruire</b> .....	53
3.1 Precizări metodologice privind organizarea lecțiilor de educație fizică și sport și conținutul activității .....	54
3.2 Evaluarea și aprecierea pregătirii .....	56
<b>4. Valorificarea timpului liber prin exercițiu fizic și mișcare</b> .....	60
4.1 Mișcarea, exercițiul fizic – sănătate și vigoare .....	60
4.2 Modelul somatic de pregătire fizică, sportivă și teoretică al absolventului .....	61
4.3 Cunoștințe teoretice, sfaturi utile, recomandări și mijloace de pregătire și deconectare pentru activitatea independentă .....	62
4.3.1 Principiile de bază pentru practicarea exercițiilor fizice și a disciplinelor sportive .....	62
4.3.2 Influențele practicării exercițiilor fizice asupra organismului ..	64

4.3.3 Pentru un regim de viață igienic .....	68
4.3.4 Aprecierea armoniei corporale și a gradului de adaptare la efort.....	69
4.3.5 Jogging (alergarea de durată) – accesibil tuturor.....	71
4.3.6 Fortificarea și armonie corporală prin practicarea culturismului .....	75
4.3.7 Menținerea tonicității și a bunei dispoziții, prin gimnastica cotidiană .....	86
<b>5. Cultura organizațională .....</b>	<b>101</b>
5.1 Definierea culturii organizaționale .....	101
5.2 Determinanții culturii organizaționale .....	103
5.3 Climatul organizațional.....	110
5.4 Nivelele culturii organizaționale.....	111
5.5 Funcțiile culturii organizaționale .....	113
5.6 Modalități de manifestare a culturii organizaționale.....	115
5.7 Cultura managerială .....	123
5.8 Funcțiile culturii manageriale .....	125
5.9 Impactul culturii electronice bazate pe utilizarea calculatorului asupra culturii organizaționale .....	129
<b>6. Sistemul informațional al organizației sportive .....</b>	<b>134</b>
6.1 Introducere .....	134
6.1.1 Tipuri de resurse organizaționale.....	135
6.1.2 Componentele sistemului informațional .....	136
6.1.3 Deficiențe în funcționarea sistemului informațional .....	137
6.1.4 Valoarea informațiilor.....	138
6.1.5 Parametrii de calitate ai informațiilor .....	139
6.1.6 Principiile (re)proiectării sistemului informațional.....	139
6.1.7 Etapele (re)proiectării sistemului informațional .....	142
6.1.8 Analiza sistemului informațional .....	142
6.1.9 Proiectarea sistemului informațional .....	145
6.1.10 Implementarea sistemului informațional .....	146
6.1.11 Operaționalizarea sistemului informațional .....	148
6.1.12 Monitorizarea și evaluarea sistemului informațional.....	148
<b>Bibliografie .....</b>	<b>149</b>