

Cuprins

Introducere	7
--------------------------	----------

Capitolul 1

Educația fizică în învățământul superior – abordări contemporane	9
---	----------

1.1 Concepții moderne despre educația fizică.....	12
---	----

1.2 Educația fizică în domeniul învățământului superior românesc	15
---	----

1.2.1 Conținutul programei de educație fizică și sport din ASE din București	15
---	----

1.2.2 Forme de desfășurare a activității de educație fizică și sport	16
---	----

1.2.3 Conținutul activității didactice	18
--	----

1.2.4 Evaluarea eficienței activității de educație fizică și sport a studenților din ASE din București	20
---	----

Capitolul 2

Vârsta studenției (18-25 ani) – aspecte biopsihosociale	21
--	-----------

2.1 Particularitățile somatofuncționale	22
---	----

2.2 Particularitățile psihosociale	29
--	----

Capitolul 3

Supraponderalitate și obezitate – delimitări conceptuale	32
---	-----------

3.1 Structura compoziției corporale	37
---	----

3.1.1 Componentele masei corporale	39
--	----

3.1.1.1 Masă grasă	39
--------------------------	----

3.1.1.2 Masă nongrasă	44
-----------------------------	----

3.2 Indicele de masă corporală (IMC).....	46
3.3 Greutatea corporală	49
3.4 Tipurile constituționale – clasificări.....	49

Capitolul 4

Exercițiul fizic – mijloc de îmbunătățire a condiției fizice

și a esteticii corporale.....

58

4.1 Fitness	58
-------------------	----

4.2 Pilates	65
-------------------	----

4.3 Stretching	73
----------------------	----

4.4 Mers viori	84
----------------------	----

4.5 Jogging	85
-------------------	----

4.6 Aspecte generale privind programele de exerciții fizice.....	87
--	----

4.6.1 Structura programelor de lucru	88
--	----

4.6.2 Efortul fizic	91
---------------------------	----

4.6.3 Capacitatea de efort.....	97
---------------------------------	----

4.7 Relația psihic-fizic în activitățile motrice.....	98
---	----

Bibliografie	101
---------------------------	------------

Webgrafie.....	114
-----------------------	------------