

## Cuprins

<b>Cuvânt înainte</b> .....	5
<hr/>	
<b>1 Didactica educației fizice în învățământul superior</b> .....	11
<hr/>	
1.1 Didactica educației fizice .....	11
1.2 Locul educației fizice și sportului în procesul de instruire.....	13
1.3 Principiile didactice cu rol normativ pentru educația fizică din învățământul superior.....	14
1.4 Particularități ale activității de educație fizică și sport în învățământul superior.....	25
1.5 Organizarea activității de educație fizică și sport în învățământul superior .....	27
1.6 Particularități morfofuncționale ale tinerilor la vârsta studenției.....	29
1.7 Criterii de diferențiere aplicabile în educația fizică din învățământul superior .....	33
1.8 Evaluarea eficienței activității de educație fizică și sport .....	35
1.9 Comunicarea didactică .....	36
1.9.1 Valențele comunicative ale spațiului în educație fizică .....	42
1.9.2 Comunicarea scrisă .....	46
1.9.3 Limbajul corpului.....	48
1.9.4 Feedbackul – componentă a comunicării .....	51
1.9.5 Tehnicile feedbackului .....	54
<b>2 Lecții de dezvoltare a capacității motrice de bază și specifice</b> .....	58
<hr/>	
2.1 Organizarea și conținutul procesului de instruire.....	58
2.2 Precizări metodologice privind organizarea lecțiilor de educație fizică și sport și conținutul activității.....	59
2.3 Verificarea și aprecierea pregătirii .....	62
2.4 Lecția de educație fizică și sport pe discipline sportive obligatorii din programa analitică a disciplinei educație fizică și sport (baschet, volei, fitness, gimnastică aerobică).....	63
2.4.1 Baschet – studenți, studente .....	63
2.4.2 Volei – studenți, studente .....	77
2.4.3 Dezvoltarea fizică generală – Fitness.....	90
2.4.4 Gimnastică aerobică. Locul acesteia în pregătirea studenților .....	124
<b>3 Organizarea și conținutul activității la grupele speciale de Cultură Fizică Medicală</b> .....	140
<hr/>	
3.1 Principii tehnico-metodice în corectarea deficiențelor fizice.....	142
3.2 Structuri de exerciții corective pe principalele deficiențe fizice.....	144

<b>4 Activitatea independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber</b> .....	152
4.1 Mișcarea (exercițiul fizic) sănătate și vigoare .....	153
4.2 Modelul somatic, de pregătire fizică, sportivă și teoretică al absolventului .....	154
4.3 Cunoștințe teoretice, sfaturi utile, recomandări și mijloace de pregătire și deconectare pentru activitatea independentă .....	155
4.3.1 Principiile de bază pentru practicarea exercițiilor fizice a disciplinelor sportive .....	155
4.3.2 Influențele practicării exercițiilor fizice asupra organismului .....	157
4.3.3 Pentru un regim de viață igienică .....	162
4.3.4 Apreciați-vă singuri armonia corporală și gradul de adaptare la efort .....	164
4.3.5 Jogging – un mijloc la îndemâna oricui .....	166
4.3.6 Fortificare și armonie corporală prin practicarea culturismului .....	172
4.3.7 Menținerea tonicității și a bunei dispoziții, prin gimnastica cotidiană .....	183
<b>5. Metode și tehnici manageriale aplicabile în educație fizică și sport</b> .....	201
5.1 Motivarea pentru efort .....	203
5.2 Comunicarea eficientă .....	211
5.3 Delegarea de autoritate .....	218
5.4 Lucrul în echipă .....	221
5.4.1 Grupa și echipa ca forme de organizare în procesul didactic .....	222
5.4.2 Competiția .....	230
5.5 Managementul calității în învățământul superior .....	233
5.6 Concluzii .....	238
<b>Bibliografie</b> .....	241