

**PRINCIPII ȘI METODE DIDACTICE  
SPECIFICE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI  
SPORTULUI**

**Autori:  
RAȚĂ GLORIA  
CARP ION**



**Editura Alma Mater**

**Bacău – anul 2013**

---

---

## Cuprins

Argument / 7

### **Capitolul I- Interdependența dintre fizic, mișcare și psihic /9**

1.1. Mișcarea, fizicul și psihicul /9

1.2. Criterii de analiză a interdependenței dintre fizic, psihic și mișcare /16

### **Capitolul II- Mișcarea și motricitatea umană /19**

2.1. Definiția mișcării și a motricității /19

2.2. Caracteristicile mișcării /24

### **Capitolul III- Învățarea motrică /31**

3.1. Învățarea motrică /31

3.1.1. Definiția învățării motrice /31

3.1.2. Tipurile învățării motrice /33

3.1.3. Etapele învățării motrice /33

3.2. Particularitățile și componenții structurali ai procesului pedagogic de formare a culturii fizice / educației fizice și sportului /41

3.3. Formarea calităților de personalitate la practicanții exercițiilor fizice /43

3.3.1. Rolul și locul culturii fizice/educației fizice și sportului în formarea calităților/trăsăturilor de personalitate /44

3.3.2. Obiectivele, conținutul și căile educației patriotice, morale, juridice și estetice în timpul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv /47

### **Capitolul IV- Principiile procesului instructiv-educativ din cultură fizică/ educație fizică și sport /57**

4.1. Conceptul de principiu și importanța principiilor în cultură fizică/educație fizică și sport /57

4.3. Tipurile principiilor instructiv- educative /62

4.3.1. Principiile generale ale sistemului de cultură fizică/ educație fizică și sport /64

4.3.1.1. Principiul dezvoltării armonioase a personalității /65

4.3.1.2. Principiul legăturii educației fizice și sportului cu activitatea vitală /66

4.3.1.3. Principiul asigurării legăturii teoriei cu practica /67

4.3.1.4. Principiul asigurării stării de sănătate /67

#### 4.3.2. **Principiile metodice ale educației fizice / culturii fizice /68**

4.3.2.1. Principiul participării conștiente și active /68

4.3.2.2. Principiul intuiției/unității dintre senzorial și rațional /72

4.3.2.3. Principiul accesibilității /74

4.3.2.4. Principiul sistematizării și continuității /77

4.3.2.5. Principiul însușirii temeinice și durabile /78

#### 4.3.3. Principiile de organizare a lecțiilor în cadrul procesului de antrenament sportiv /78

4.3.3.1. Principiul continuității /80

4.3.3.2. Principiul progresivității acțiunilor de antrenament /85

4.3.3.3. Principiul instruirii ciclice /87

4.3.3.4. Principiul acțiunii adecvate cu vârsta /92

4.3.3.5. Principiul orientării către performanțe înalte și specializare aprofundată /95

4.3.3.6. Principiul unității dintre pregătirea generală și cea specifică / 98

4.3.3.7. Principiul unității dintre gradarea treptată și tendința către eforturi maxime /103

4.3.3.8. Principiul caracterului ondulatoriu al dinamicii eforturilor /107

### **Capitolul V- Metode didactice specifice domeniului culturii fizice și Sportului /115**

#### 5.1. Conceptele operaționale și caracteristicile metodelor /115

5.1.1. Conceptele operaționale privind metodele de instruire și educare /115

5.1.2. Caracteristicile metodelor /122

#### 5.2. Funcțiile metodelor /124

#### 5.3. Sistemul metodelor și procedeele pedagogice / 126

5.3.1. Metodele didactice /128

- 5.3.1.1. Metodele de predare /131
- 5.3.1.2. Metodele intuitive /136
- 5.3.1.3. Metodele de învățare /139
- 5.3.1.4. Metodele de proiectarea didactică ce ajută la învățare /146
- 5.3.1.5. Metodele de evaluare a procesului instructiv-educativ /155
- 5.3.1.6. Metodele de refacere /159
- 5.3.1.7. Metodele de corectarea a greșelilor de execuție /160
- 5.3.1.8. Metodele de asigurare și sprijin /161
- 5.4. Sistemul metodelor și procedeele metodice de dezvoltare și educare a aptitudinilor psihomotrice /162
  - 5.4.1. Metodele de dezvoltare a forței /163
  - 5.4.2. Metodele de dezvoltare a vitezei /165
  - 5.4.3. Metodele de dezvoltare a rezistenței /166
  - 5.4.4. Metodele de dezvoltare a coordonării/îndemănării /168
  - 5.4.5. Metodele de dezvoltare a supleței /168

**BIBLIOGRAFIE /170**