

CUPRINS

Cuvânt introductiv	7
Capitolul I	
Motricitatea – delimitări conceptuale	
1.1. Mișcarea – formă de manifestare a materiei vii	9
1.2. Motricitatea – concept și elemente de structură	10
1.3. Alți termeni, alte noțiuni importante	12
1.3.1. Dezvoltarea fizică	12
1.3.2. Cultura fizică	16
1.4. Teorii explicative ale activității motrice	18
Capitolul II	
Știința activităților motrice	
2.1. Aspecte generale	19
2.2. Teoria și Metodica educației fizice și sportive, discipline științifice de sinteză. Relația Teoriei educației fizice și sportive cu alte științe	24
2.3. Teoria activităților sportive	27
2.4. Teorii explicative ale activității motrice	30
Capitolul III	
Caracteristicile motricității la diferite etape de viață	
3.1. Perioadele de dezvoltare	31
3.1.1. Perioada de creștere și dezvoltare	31
3.1.2. Perioada de maturitate și reproducere și cea de involuție (senescență)	34
3.2. Principalele obiective, mijloace și forme specifice ale activității de educație fizică și sportivă în diferite perioade ale vieții	35
3.2.1. Educația fizică în perioada preșcolară	35
3.2.2. Educația fizică și sportivă în perioada școlară	37
3.2.3. Educația fizică și sportivă în perioada de maturitate	39
3.2.4. Educația fizică și sportivă la vârstă înaintată	40
Capitolul IV	
Capacitatea motrică	
4.1. Aspecte generale	41
4.2. Calități motrice	44

4.2.1. Viteza	45
4.2.1.1. Definiții	45
4.2.1.2. Factori de condiționare	48
4.2.1.3. Forme de manifestare	50
4.2.1.4. Aspecte metodice privind dezvoltarea vitezei	54
4.2.1.5. Testarea vitezei	62
4.2.2. Rezistența	62
4.2.2.1. Definiții	62
4.2.2.2. Factori de condiționare	63
4.2.2.3. Forme de manifestare	67
4.2.2.4. Aspecte metodice privind dezvoltarea rezistenței	71
4.2.2.5. Testarea rezistenței	77
4.2.3. Forța	79
4.2.3.1. Definiții	79
4.2.3.2. Factori de condiționare	79
4.2.3.3. Forme de manifestare	86
4.2.3.4. Aspecte metodice privind dezvoltarea forței	93
4.2.3.5. Testarea forței	104
4.2.4. Îndemânarea	105
4.2.4.1. Definiții	105
4.2.4.2. Factori de condiționare	107
4.2.4.3. Forme de manifestare	109
4.2.4.4. Aspecte metodice privind dezvoltarea îndemânării	112
4.2.4.5. Testarea îndemânării	113
4.2.5. Mobilitatea	115
4.3. Deprinderi motrice	116
4.4. Priceperile motrice	130
4.5. Învățarea motrică	131
4.5.1. Perspective asupra tratării informațiilor	133
4.5.2. Problema motrică și învățarea motrică	134
4.5.3. Sarcina motrică și învățarea motrică	135
4.5.3.1. Noțiunea de sarcină motrică	135
4.5.3.2. Elementele sarcinii motrice	135
4.5.3.3. Condiții care însoțesc realizarea scopului	137
4.5.3.4. Respectarea ordinii operațiilor (procedurii) în atingerea scopului	139
4.5.3.5. Relația problemă motrică – sarcină motrică	140
4.5.4. Procesul de învățare motrică și rezolvarea de probleme	141
4.5.5. Caracteristicile deprinderilor motrice formate	145
4.5.6. Sensibilitatea	146
Bibliografie selectivă	147

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

Editură acreditată de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului
prin Consiliul Național al Cercetării Științifice
din Învățământul Superior

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GHEORGHE, GEORGETA-IOANA

Teoria activităților motrice / Georgeta-Ioana Gheorghe –

București – Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

Bibliogr.

ISBN 978-973-163-127-1

796.012

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă
și prin mijloace tehnice, este strict interzisă
și se pedepsește conform legii.

Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului
revine exclusiv autorului/autorilor.

REZUMAT

Lucrarea **TEORIA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE** își propune să abordeze problemele fundamentale ale domeniului: principalele concepte, idei și obiective ale motricității și activității de educație fizică și sportivă.

În Capitolul I, este prezentat conceptul de motricitate și elementele de structură ale acesteia. În Capitolul al II-lea, sunt abordate noțiunile de bază ale Științei activităților motrice și ale teoriilor care însoțesc științific educația fizică și sportul. În cel de-al III-lea capitol, sunt abordate educația fizică și sportivă, la vârste diferite. Capitolul al IV-lea abordează capacitatea motrică din punctul de vedere al întregii tematici specifice și problema învățării motrice, precum și condițiile care însoțesc realizarea unui scop sau a unei sarcini.

Lucrarea se adresează atât studenților de la facultățile de profil, cât și diverselor categorii de profesori de educație fizică și specialiștilor din domeniul sportului de performanță sau al sportului pentru toți.

Întrucât, în cadrul cărții, unele probleme au fost doar enunțate, pentru aprofundare se recomandă și studiul lucrărilor de specialitate pe astfel de teme, recomandate în bibliografie.