

**UNIVERSITATEA VALAHIA DIN TÂRGOVIȘTE**

**CONSTANTIN PEHOIU**

**ANCUȚA PÎRVAN**



***Teoria și metodică educației fizice  
și sportului***  
**- Curs pentru studenți -**

Valahia University Press  
Târgoviște, 2018

**PARTEA I**  
**TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

## CUPRINS

### CAPITOLUL 1

#### CONCEPȚII DESPRE EXERCITIILE FIZICE ȘI IMPORTANȚA ACORDATĂ ACESTORA ÎN DIVERSE EPOC ALE EVOLUȚIEI OMENIRII .....4

- 1.1. Exerci iul fizic rezultat al procesului de devenire a omului.....5
- 1.2. Evolu ia concep iilor privind practicarea exerci iilor fizice.....12
- 1.3. Concep ii moderne despre educa ie fizic .....13
- 1.4. Evolu ia concep iei despre educa ie fizic în România.....21
- 1.5. Conceptul de sport.....27
- 1.6. Evolu ia concep iei despre sport în România.....29

### CAPITOLUL II

#### SISTEMUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT DIN ROMÂNIA.....31

- 2.1. Caracteristici ale sistemului de educa ie fizic i sport.....31
- 2.2. Educa ia fizic - disciplin de înv mântí í í í í í í í í í í .....32

### CAPITOLUL III

#### TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI CA ȘTIINȚĂ.....33

- 3.1. Obiectul de studiu al teoriei educa iei fizice i sportului.....33
- 3.2. Constituirea Teoriei educa iei fizice i sportului ca tiin .....37
- 3.3. Izvoarele Teoriei i metodicii educa iei fizice i sportului.....40
- 3.4. Metodele de cercetare tiin ific ale teoriei educa iei fizice i sportului.....40
- 3.5. Termeni specifici utiliza i în domniuel teoriei educa iei fizice i sportului.....42

### CAPITOLUL IV

#### OBIECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI.....48

### CAPITOLUL V

#### FUNCȚIILE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI.....51

### CAPITOLUL VI

#### MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI.....60

- 6.1. Considera ii generale.....60
- 6.2. Categoriile de mijloace utilizate în domeniul educa iei fizice i sportului.....61

### CAPITOLUL VII

#### COMPONENTELE PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV.....76

### CAPITOLUL VIII

#### FORME DE REALIZARE A PROCESULUI INSTRUCTIV EDUCATIV.....108

- 8.1 Lec ia - form principal a organiz rii procesului de înv mânt.....108
- 8.2 Structura lec iei de educa ie fizic .....108
- 8.3 Ansamblul sportiv.....112
- 8.4 Op ional sportiv.....112
- 8.5 Gimnastica.....112
- 8.6 Concursurile i competi iile.....113
- 8.7 Turismul.....113