George Dănuţ MOCANU

PROIECTAREA PE GRUPE VALORICE A UNITĂŢILOR DE ÎNVĂŢARE PENTRU CALITĂŢI MOTRICE ÎN GIMNAZIU

EDITURA FUNDAŢIEI UNIVERSITARE

„*Dunărea de Jos*”, Galaţi-2015

UNIVERSITATEA DUNĂREA DE JOS GALAȚI

Facultatea de Educaţie fizică şi Sport

Editura Fundaţiei Universitare „Dunărea de Jos” din Galaţi
este acreditată de CNCSIS

Referent ştiinţific
Prof.dr. Păcuraru Alexandru

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
MOCANU, GEORGE DĂNUŢ
Proiectarea pe grupe valorice a unităţilor de învăţare pentru calităţi motrice în gimnaziu / George Dănuţ Mocanu-Galaţi: Editura Fundaţiei Universitare „*Dunărea de Jos*” , 2015
Bibliogr..
ISBN 978-973-627-543-2

©Editura Fundaţiei Universitare “Dunărea de Jos”, Galaţi, 2015
Director, prof. dr. Cosma Tudose
ISBN 978-973-627-543-2

www.editura.ugal.ro
editura@ugal.ro

Cuprins

Cap.1 Determinarea căilor de influenţare asupra procesului de dezvoltare a calităţilor motrice prin tratare diferenţiată la elevii învăţământului gimnazial..... 3

Cap.2 Elaborarea şi argumentarea ştiinţifică a programei experimentale orientată spre dezvoltarea calităţilor motrice prin dozarea diferenţiată a efortului fizic..... 13

Anexa1. Aspectele pozitive şi carenţele formelor de exersare evidenţiate de experimentul constatativ..... 26

Anexa2. Programa experimentală: Eşalonarea anuală a unităţilor de învăţare..... 27

Anexa3. Structura finalităţilor urmărite la nivelul claselor experimentale pentru obiectivele cadru şi obiectivele de referinţă asociate acestora..... 28

Anexa4. Elementele de conţinut ale programei şcolare pentru calităţi motrice la clasa a VIII-a..... 29

Anexele 5 şi 6. Tabele nominale cu repartizarea elevilor lotului experimental pe grupe de nivel valoric (Băieţi şi fete)..... 30

Anexele 7-12. Proiectarea unităţilor de învăţare „Viteză" pe grupe valorice…….. 32

Anexele 13-18. Proiectarea unităţilor de învăţare „Coordonare" pe grupe valorice.. 44

Anexele 19-21. Proiectarea unităţilor de învăţare „Rezistenţă" pe grupe valorice…. 62

Anexele 22-27. Proiectarea unităţilor de învăţare „Forţă" pe grupe valorice…….. 68

Bibliografie..... 84