

ADRIAN URICHIANU

BOGDAN URICHIANU

**INTRODUCERE
ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ
INTEGRATĂ**

CURS PENTRU STUDENȚI

EDITURA UNIVERSITĂȚII „TITU MAIORESCU” • EDITURA HAMANGIU

BUCUREȘTI, 2025

CUPRINS

CURS I. CONCEPTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ INTEGRATĂ.....	1
I.1. Definiția educației fizice integrate.....	1
I.2. Scopurile educației fizice.....	2
I.3. Istoria educației fizice.....	3
I.4. Concepte fundamentale ale educației fizice integrative	4
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	7
CURS II. PRINCIPIILE EDUCAȚIEI FIZICE PENTRU STUDENȚI.....	9
II.1. Principiul progresivității.....	9
II.2. Principiul individualizării.....	10
II.3. Principiul variabilității.....	11
II.4. Principiul recuperării.....	11
II.5. Principiul specificității	12
II.6. Principiul echilibrului.....	13
SEMINAR evaluare continuă a cunoștințelor.....	15
CURS III. DEZVOLTAREA ȘI STRUCTURA CORPULUI UMAN	19
III.1. Anatomia și fiziologia corpului uman.....	19
III.2. Dezvoltarea fizică	20
III.3. Efectele activităților fizice asupra organismului.....	21
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	26
CURS IV. PSIHOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE STUDENTEȘTI	29
IV.1. Rolul psihologiei în educația fizică	29

IV.2. Motivația în educația fizică.....	30
IV.3. Dezvoltarea comportamentului motor	31
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	34
CURS V. METODOLOGIA EDUCAȚIEI FIZICE	37
V.1. Planificarea lecției de educație fizică	37
V.2. Strategii de învățare și evaluare	38
V.3. Tehnici de predare adaptate	38
V.4. Utilizarea tehnologiilor în educația fizică	39
Lecția de educație fizică a studenților	40
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	60
CURS VI. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN DIVERSE CONTEXTE	63
VI.1. Educația fizică școlară și cea universitară	63
VI.2. Educația fizică pentru diverse grupe de vârstă și nivel de pregătire	64
VI.3. Educația fizică integrată în curricula multidisciplinară	66
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	74
CURS VII. PREVENIREA ȘI MANAGEMENTUL ACCIDENTĂRILOR ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	77
VII.1. Identificarea riscurilor și prevenirea accidentărilor.....	77
VII.2. Managementul accidentărilor	78
VII.3. Securitatea în activitățile fizice	80
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	91
CURS VIII. ACTIVITĂȚI FIZICE ȘI SPORTURI ADAPTATE	95
VII.1. Sporturi adaptate.....	95

VIII.2. Abordări și metode de integrare a programelor de educație fizică	96
VII.3. Beneficiile sporturilor adaptate	98
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	103
CURS IX. FIZIOLOGIA PERFORMANȚEI	107
IX.1. Fiziologia performanței fizice și sportive	107
IX.2. Evaluarea performanței fizice și sportive	108
IX.3. Factorii care influențează performanța fizică	109
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	115
CURS X. EDUCAȚIA FIZICĂ PENTRU SĂNĂTATE	117
X.1. Educația fizică pentru sănătate.....	117
X.2. Prevenirea bolilor cronice	118
X.3. Promovarea activității fizice în comunitate.....	120
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	125
CURS XI. EDUCAȚIA FIZICĂ ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ	129
XI.1. Provocările educației fizice în contextul societății moderne ...	129
XI.2. Educația fizică în era digitală.....	130
XI.3. Tendințe și inovații în educația fizică.....	131
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	136
CURS XII. ETICA ȘI RESPONSABILITĂȚILE PROFESIONISTE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	138
XII.1. Codul de etică în educația fizică.....	138
XII.2. Responsabilitatea față de studenți și față de comunitate	139
XII.3. Practici de educație fizică incluzivă și respectuoasă	140
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	145

CURS XIII. CERCETAREA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ	147
XIII.1. Metode de cercetare în educația fizică	147
XIII.2. Studiu de cazuri	148
XIII.3. Analiza datelor și interpretarea rezultatelor	149
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	155
CURS XIV. TENDINȚE ȘI INOVAȚII ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ INTEGRATĂ.....	157
XIV.1. Inovații educaționale și tehnologice în educația fizică	157
XIV.2. Educația fizică integrată cu alte domenii	159
XIV.3. Viitorul educației fizice.....	160
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	167
CURS XV. CONCLUZII ȘI PERSPECTIVE VIITOARE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ INTEGRATĂ	171
XV.1. Reflecții asupra importanței educației fizice integrate pentru studenți	171
XV.2. Provocări și oportunități: posibile direcții de dezvoltare în educația fizică	172
XV.3. Dezvoltarea profesională continuă	174
SEMINAR. Evaluare continuă a cunoștințelor	179
BIBLIOGRAFIE	183