



R O M A N I A
MINISTERUL EDUCATIEI NATIONALE
Str. Gen. Berthelot 28-30, Bucuresti – 70738, Tel.& Fax. (+40 1)
310.4214/3145420

Educație fizică

Programa pentru

- examenul de definitivare în învățământ
- obținerea gradului didactic II

Tematica pentru

- obținerea gradului didactic I

Aprobate prin
Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 3442 / 21.03.2000

**Coordonator: FILIP CONSTANTIN – Profesor gradul I
Inspector general – Ministerul Educației Naționale**

Grup de elaborare:

**DRAGNEA ADRIAN
BADIU TOMA
SCARLAT EUGENIU
DRAGOMIR PETRICĂ
PĂUNESCU ALIN-CĂTĂLIN
FILIP CONSTANTIN**

**Profesor univ. dr.
Conf. Univ. dr.
Profesor gradul I
Profesor gradul I
Prof. drd. gradul I
Profesor gradul I**

Tehnoredactare: DRĂGHICEAN MARIUS-CRISTIAN

NOTĂ DE PREZENTARE

Programele de perfecționare periodică (organizate o dată la 5 ani) și cele pentru definitivarea în învățământ și acordarea gradelor didactice II și I profesorilor de educație fizică din învățământul preuniversitar, au fost elaborate în conformitate cu prevederile “Metodologiei formării continue a personalului didactic din învățământul preuniversitar” aprobată prin Ordinul Ministrului Nr.3770 din 19.05.1998.

La solicitarea Direcției Generale Resursr Umane, Direcția Personal, Rețea și Management școlar, centrele de perfecționare din rețeaua învățământului superior acreditate de Ministerul Educației Naționale, au înaintat propuneri vizând tematica, bibliografia aferentă și formele de organizare ale activității pentru fiecare formă de perfecționare continuă.

Comisia Națională de Educație Fizică și Sport a constituit un grup de lucru alcătuit din cadre didactice din învățământul superior de educație fizică și sport, membrii grupurilor de lucru care au elaborat programele pentru învățământul primar, gimnazial și liceal, profesori din rețeaua preuniversitară, inspectori școlari județeni de specialitate și specialiști din Ministerul Educației Naționale, care, pe baza propunerilor primite, a elaborat programe unitare pentru fiecare formă de perfecționare continuă a profesorilor de educație fizică din învățământul preuniversitar.

Conținutul programelor de perfecționare, elaborate diferențiat pentru fiecare formă (definitiv, grad II, grad I și perfecționare periodică) și pentru fiecare nivel de studii al profesorilor (profesori I, profesori II), au fost subordonate gradual, realizării următoarelor obiective fundamentale:

- ♦ consolidarea, actualizarea și extinderea conținuturilor științifice specifice disciplinei;
- ♦ corelarea și promovarea aspectelor novatoare din didactica generală și didactica (metodica) specialității;
- ♦ reflectarea elementelor reformei învățământului în domeniul educației fizice și sportului școlar și abordarea soluțiilor optime de implementare a acestora.

Programele elaborate se adresează departamentelor de formare și perfecționare continuă a profesorilor de educație fizică existente în învățământul superior, constituind reperul principal pentru organizarea cursurilor de pregătire pentru definitivat și gradul II, a colocviului pentru gradul I, a cursurilor de perfecționare periodică, cât și a examenelor și a evaluărilor aferente.

De asemenea, aceste programe se adresează fiecărei categorii de profesori, oferindu-le toate datele necesare privind formele de perfecționare în care se pot încadra, conținuturile tematice și bibliografia obligatorie actualizată, necesar a fi studiată, modul de desfășurare a activităților cât și sistemul de evaluare.

Pentru perfecționarea periodică, organizată o dată la 5 ani, au fost elaborate programe separate pentru profesorii care predau educația fizică în toate ciclurile de învățământ, și pentru cei care funcționează în rețeaua școlară cu program sportiv, orientând astfel conținutul perfecționării pe cerințele specifice fiecărui domeniu. De asemenea, la această formă de perfecționare periodică, programele prevăd conținuturi (module) comune și module opționale, care pot acoperi diversitatea de interese ale cursanților.

Comisia Națională de Educație Fizică și Sport Școlar a dezbătut și aprobat programele de formare continuă a profesorilor de educație fizică și sport, în ședința din 14.02.2000.

PROGRAMA
DE
PERFECTIONARE PRIN
DEFINITIVAREA
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

PROFESORI II

OBIECTIVE:

- **Consolidarea competențelor de bază la nivel teoretic și operațional:**
 - Aprofundarea conținuturilor specifice educației fizice școlare/instruirii elevilor din rețeaua sportivă școlară;
 - Consolidarea cunoștințelor psihopedagogice și metodice generale, specifice educației fizice/sportului școlar.
 - Utilizarea adecvată de strategii didactice, corespunzător situațiilor variate de instruire și educație a elevilor.
- **Cunoașterea componentelor reformei învățământului în domeniul educației fizice/sportului școlar:**
 - planurile de învățământ;
 - programele școlare;
 - sistemul național școlar de evaluare.

PROBELE DE EXAMEN

- **inspecție specială - condiționează prezentarea la examen;**
- **obiectul de specialitate și metodica predării acestuia – scris;**
- **obiectul de specialitate și metodica predării acestuia – oral;**
- **pedagogie și elemente de psihologie – scris;**

CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECTIONARE A CANDIDAȚILOR

- **se pot organiza de instituțiile de învățământ superior desemnate ca centre de perfecționare de către Ministerul Educației Naționale;**
- **participarea candidaților este facultativă;**
- **volum de pregătire = 60 ore, din care:**
 - **30 ore – specialitate și metodica predării acesteia**
(20 ore curs; 10 ore seminar)
 - **30 ore – pedagogie și elemente de psihologie**
(16 ore curs; 14 ore seminar)

EVALUARE

- **aprecierea la probele de examen, orale și scrise, și la inspecția specială se face prin note de la 10 la 1;**
- **nota minimă de promovare a inspecției speciale este 7,00. Nota la inspecția specială nu intră în calculul mediei la examen;**
- **nota minimă de promovare a fiecărei probe scrise sau orale este 6,00;**
- **media minimă de promovare a examenului pentru definitivarea în învățământ este 6,00.**

CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE

- **Idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului.**
- **Sistemul de educație fizică și sport din România.**
- **Obiectivele cadru ale educației fizice școlare prevăzute de programele pentru clasele I-IV și V-VIII și relația acestora cu standardele de performanță.**

- Conceptele și noțiunile de bază ale domeniului educației fizice și sportului.
- Componentele procesului instructiv-educativ în educația fizică școlară/în antrenamentul sportiv.
- Caracterizarea prevederilor planurilor cadru de învățământ pentru clasele I-IV și V-VIII la aria curriculară educație fizică și sport.
- Structura programelor de educație fizică și sport pentru clasele I-IV și V-VIII/pe ramură de sport.
- Autonomia și dependența profesorului de educație fizică și sport în relație cu programa de educație fizică.
- Tipurile de deprinderi motrice în educația fizică școlară. Relația dintre deprinderea motrică și priceperea motrică.
- Aptitudini motrice de bază. Forme de manifestare, factorii care le condiționează, posibilități și limite de dezvoltare în clasele I-IV și V-VIII.
- Dezvoltarea fizică armonioasă. Elementele de conținut și prioritățile de acționare în învățământul primar și gimnazial.
- Principiile de instruire în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv: conținut, cerințe, modalități de respectare în învățământul primar și gimnazial.
- Sistemul metodelor de instruire folosite în educația fizică a elevilor din învățământul primar și gimnazial/grupele de începători.
- Sistemul mijloacelor educației fizice școlare/antrenamentului sportiv.
- Sistemul formelor de organizare a educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial/grupele de începători.
- Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, particularitățile desfășurării în condiții speciale.
- Planificarea în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv: structura documentelor de planificare și corelațiile dintre acestea.
- Conținutul Sistemului național școlar de evaluare la educația fizică și sport.
- Semnificația și conținutul fișei individuale de evidență a rezultatelor obținute de elevi la susținerea probelor de evaluare.
- Sistemul competițional școlar al elevilor din învățământul gimnazial.
- Conținutul și formele de organizare a sportului pentru toți în învățământul primar și gimnazial.

DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

1. Variantele de integrare a ariei curriculare educație fizică și sport în schemele orare ale claselor din învățământul primar și gimnazial, conform prevederilor planurilor de învățământ și reglementărilor Ministerului Educației Naționale, în vigoare.
2. Conținuturile prevăzute în programa de educație fizică și sport care se predau la clasele care au în trunchiul comun o lecție săptămânal.
3. Conținuturile prevăzute în programa de educație fizică și sport care se predau la clasele care au în trunchiul comun două lecții săptămânal.
4. Variantele de conținuturi ale activității didactice în orele afectate prin curriculumul la decizia școlii/opționale.
5. Variantele de conținuturi ale activității didactice în orele afectate în regim extracurricular.
6. Modalități de acționare în lecțiile de educație fizică, corespunzător cerințelor principiilor didactice.

7. Metodele verbale și oportunitatea folosirii lor în învățământul primar și gimnazial.
8. Metodele intuitive și oportunitatea folosirii lor în învățământul primar și gimnazial.
9. Metodele practice și oportunitatea folosirii lor în învățământul primar și gimnazial.
10. Sistemul mijloacelor utilizate pentru influențarea pozitivă a dezvoltării fizice a elevilor din ciclul primar și gimnazial.
11. Metode și mijloace de dezvoltare a aptitudinilor motrice (viteză, îndemânare, forță, rezistență, calități motrice combinate) folosite în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial.
12. Metodica predării probelor atletice prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar și gimnazial.
13. Metodica predării conținuturilor aparținând gimnasticii prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar și gimnazial.
14. Metodica predării jocurilor sportive prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar și gimnazial.
15. Metodica predării ramurilor de sport alternative prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar și gimnazial.
16. Modalități de creștere a densității motrice a lecției de educație fizică.
17. Tipologia și structura lecțiilor afectate pentru instruirea elevilor într-o ramură de sport opțională, prevăzută în curriculumul la decizia școlii sau în regim extracurricular.
18. Metodica elaborării planului tematic anual.
19. Metodica elaborării planului calendaristic semestrial.
20. Metodica elaborării proiectului didactic.
21. Criteriile care stau la baza eșalonării pe semestre a probelor de control prevăzute în Sistemul național școlar de evaluare și metodologia elaborării scalelor proprii de notare.
22. Forme de organizare și conținuturi specifice activităților sportiv-turistice de masă în învățământul primar și gimnazial.

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodica educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed.Evrca, 1998.
2. Cârstea, G. – Teoria și metodica educației fizice și sportului, Ed. Universal, București, 1993.
3. Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
4. Dragnea, A. - Bota, A. – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Dragan, I. – Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
6. Hrișcă, A. – Predescu, T. – Dârjan, C. – Baschet la copii și juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
7. Kunst-Ghermănescu, I. și colab.– Teoria și metodica handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
8. Motroc, I. – Fotbal la copii și juniori, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.

9. Tatu, T. – Alexandrescu, D. – Ardeleanu, T. – Atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
10. Vieru, N. – Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.
11. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasele a V-a – a VIII-a, volumul 9, București, 1999.
12. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasa a IX-a, volumul 3, București, 1999, pag. 3-6; 97-105.
13. Ministerul Educației Naționale, Serviciul național de evaluare și examinare – Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ed. Școala Românească, București, 1999.

*

*

*

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE
PERFECTIONARE PRIN
DEFINITIVAREA
ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT

PROFESORI I

OBIECTIVE:

- **Consolidarea competențelor de bază la nivel teoretic și operațional:**
 - Aprofundarea conținuturilor specifice educației fizice școlare/instruirii elevilor din rețeaua sportivă școlară;
 - Consolidarea cunoștințelor psihopedagogice și metodice generale, specifice educației fizice/sportului școlar.
 - Utilizarea adecvată de strategii didactice, corespunzător situațiilor variate de instruire și educație a elevilor.
- **Cunoașterea componentelor reformei învățământului în domeniul educației fizice/sportului școlar:**
 - planurile de învățământ;
 - programele școlare;
 - sistemul național școlar de evaluare.

PROBELE DE EXAMEN

- **inspecție specială - condiționează prezentarea la examen;**
- **obiectul de specialitate și metodica predării acestuia – scris;**
- **obiectul de specialitate și metodica predării acestuia – oral;**
- **pedagogie și elemente de psihologie – scris;**

CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECTIONARE A CANDIDAȚILOR

- **se pot organiza de instituțiile de învățământ superior desemnate ca centre de perfecționare de către Ministerul Educației Naționale;**
- **participarea candidaților este facultativă;**
- **volum de pregătire = 60 ore, din care:**
 - **30 ore – specialitate și metodica predării acesteia**
(20 ore curs; 10 ore seminar)
 - **30 ore – pedagogie și elemente de psihologie**
(16 ore curs; 14 ore seminar)

EVALUARE

- **aprecierea la probele de examen, orale și scrise, și la inspecția specială se face prin note de la 10 la 1;**
- **nota minimă de promovare a inspecției speciale este 7,00. Nota la inspecția specială nu intră în calculul mediei la examen;**
- **nota minimă de promovare a fiecărei probe scrise sau orale este 6,00;**
- **media minimă de promovare a examenului pentru definitivarea în învățământ este 6,00.**

CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE

- **Funcțiile și obiectivele educației fizice.**
- **Conceptele și noțiunile de bază ale educației fizice și sportului.**
- **Locul și rolul educației fizice școlare/rețelei sportive școlare de performanță în sistemul de educație fizică și sport din România.**
- **Obiectivele cadru și standardele de performanță prevăzute de programele de educație fizică pentru ciclurile învățământului preuniversitar.**
- **Componentele procesului instructiv-educativ în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv și relațiile acestora cu obiectivele cadru stabilite de programe.**
- **Caracterizarea prevederilor planurilor cadru de învățământ la aria curriculară educație fizică și sport, pentru fiecare ciclu și profil din rețeaua preuniversitară.**
- **Structura programelor de educație fizică și relația dintre curriculum-ul nucleu și curriculum-ul extins.**
- **Autonomia și dependența profesorului de educație fizică și sport în relație cu programa de educație fizică.**
- **Tipuri de învățare motrică.**
- **Tipologia deprinderilor motrice în educația fizică școlară și fazele formării acestora.**
- **Motricitatea la vârsta școlară mică, în etapa prepubertară, pubertară și a adolescenței.**
- **Aptitudinile motrice de bază, specifice și combinate. Posibilități și limite de dezvoltare în învățământul primar, gimnazial și liceal.**
- **Principiile de instruire în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Aspecte diferențiate de aplicare/respectare a acestora în învățământul primar, gimnazial și liceal/la grupele de începători, avansați și de performanță.**
- **Sistemul metodelor de instruire folosite în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv din învățământul primar, gimnazial și liceal/grupele de începători, avansați și de performanță.**
- **Metode de dezvoltare a calităților motrice fundamentate pe relația efort-odihnă.**
- **Exercițiul fizic – mijloc specific de bază al educației fizice școlare/antrenamentului sportiv. Relația sa cu celelalte categorii de mijloace.**
- **Ansamblul formelor de organizare a educației fizice și sportului în ciclul primar, gimnazial și liceal.**
- **Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, criterii de evaluare a eficienței.**
- **Strategia elaborării documentelor de planificare în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv: structura documentelor de planificare și relațiile dintre acestea.**
- **Orientarea și conținutul Sistemului național școlar de evaluare la educația fizică și sport. Atribuțiile profesorului de educație fizică în aplicarea acestuia.**
- **Formele și conținutul evidenței în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Semnificația și conținutul fișei individuale a elevului prevăzută în Sistemul național școlar de evaluare la educația fizică și sport.**
- **Sistemul competițional școlar al elevilor din învățământul gimnazial, liceal și profesional.**

- **Conținutul și formele de organizare a activității sportive de masă în învățământul primar, gimnazial și profesional.**

DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

- **Variantele optime de integrare a ariei curriculare educație fizică și sport în schemele orare ale claselor din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional, conform prevederilor planurilor de învățământ și reglementărilor Ministerului Educației Naționale, în vigoare.**
- **Conținuturile obligatorii, opționale și alternative prevăzute de programele de educație fizică și sport pentru învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Modul de realizare a conținuturilor programelor de educație fizică și sport în raport de numărul de ore săptămânal, prevăzut în trunchiul comun al planului de învățământ.**
- **Variantele de conținuturi ale activității didactice la orele prevăzute de curriculumul la decizia școlii.**
- **Variantele de conținuturi ale activității didactice la orele prevăzute în regim extracurricular.**
- **Strategii didactice de acționare corespunzător cerințelor principiilor de instruire.**
- **Procedeele metodelor verbale, intuitive și practice folosite în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Metodologia utilizării complexelor de dezvoltare fizică în lecțiile din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Metode și mijloace folosite pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteză, îndemânare, forță, rezistență, calități motrice combinate) ale elevilor și locul acestora în lecțiile de educație fizică din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Modalități de creștere a densității motrice în lecția de educație fizică.**
- **Tipologia și structura lecțiilor de instruire a elevilor într-o ramură de sport opțională, prevăzută în curriculumul la decizia școlii sau în regim extracurricular.**
- **Metodica predării probelor atletice prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Metodica predării conținuturilor aparținând gimnasticii prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Metodica predării jocurilor sportive prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Metodica elaborării planului tematic anual.**
- **Metodica elaborării planului calendaristic semestrial.**
- **Metodica elaborării proiectului didactic.**
- **Variante de eșalonare pe semestre a probelor de control prevăzute în Sistemul național școlar de evaluare și metodologia elaborării scalelor proprii de notare.**
- **Forme de organizare și conținuturi specifice activităților sportiv-turistice de masă în fiecare ciclu de învățământ.**

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodică educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed.Evrca, 1998.
2. Cârstea, G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universal, București, 1993.
3. Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
4. Dragnea, A. - Bota, A. – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Dragan, I. – Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
6. Hrișcă, A. – Predescu, T. – Dârjan, C. – Baschet la copii și juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
7. Kunst-Ghermănescu, I. și colab.– Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
8. Motroc, I. – Fotbal la copii și juniori, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
9. Tatu, T. – Alexandrescu, D. – Ardeleanu, T. – Atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
10. Vieru, N. – Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.
11. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasele a V-a – a VIII-a, volumul 9, București, 1999.
12. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasa a IX-a, volumul 3, București, 1999, pag. 3-6; 97-105.
13. Ministerul Educației Naționale, Serviciul național de evaluare și examinare– Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ed. Școala Românească, București, 1999.

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE
PERFECTIONARE PRIN
ACORDAREA
GRADULUI DIDACTIC II

PROFESORI II

OBIECTIVE:

- **Dezvoltarea competențelor profesionale generale și specifice.**
 - Actualizarea, prelucrarea, esențializarea și dezvoltarea conținuturilor specifice educației fizice școlare/antrenamentului sportiv.
 - Asimilarea și aplicarea metodologiei moderne în predarea diferitelor categorii de conținuturi prevăzute de programele școlare/pe ramură de sport.
 - Proiectarea activității instructiv-educative în contexte variate (număr de ore prevăzute în schemele orare, dotare, condiții geoclimatice).
- **Angajarea în implementarea conținutului reformei învățământului în domeniul educației fizice și sportului școlar.**
 - Înțelegerea obiectivelor și finalităților învățământului contemporan și a raporturilor dintre psihologia pedagogică, didactică și didactica specifică educației fizice/antrenamentului sportiv.
 - Inițierea de acțiuni de investigare a procesului instructiv-educativ cu scopuri ameliorative.

PROBELE DE EXAMEN

- două inspecții curente apreciate cu calificativul minim "bine", care condiționează efectuarea inspecției speciale;
- inspecție specială - condiționează prezentarea la examen;
- obiectul de specialitate și metodică predării acestuia, cu abordări interdisciplinare și de creativitate – scris;
- pedagogie și elemente de psihologie – oral;

CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECTIONARE A CANDIDAȚILOR

- pot fi organizate de instituțiile de învățământ superior desemnate ca centre de perfecționare de către Ministerul Educației Naționale;
- participarea candidaților este facultativă;
- volum de pregătire = 60 ore, din care:
 - 30 ore – specialitate și metodică predării acesteia (20 ore curs; 10 ore seminar)
 - 30 ore – pedagogie și elemente de psihologie școlară (16 ore curs; 14 ore seminar)

EVALUARE

- aprecierea la probele de examen, orale și scrise și la inspecția specială se face prin note de la 10 la 1;
- nota minimă de promovare a inspecției speciale este 8,00. Nota obținută la inspecția specială nu intră în calculul mediei examenului;
- nota minimă de promovare a fiecărei probe scrise sau orale este 7,00;
- media minimă de promovare a examenului pentru acordarea gradului didactic II este 7,00.

CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE

- **Abordări actuale ale conceptelor și noțiunilor de bază din domeniul educației fizice și sportului.**
- **Contribuția specifică a ariei curriculare "educație fizică și sport" la realizarea obiectivelor și finalităților ciclurilor curriculare de "achiziții fundamentale" (Grupa mare, pregătitoare și clasele I-II), "de dezvoltare" (clasele III-IV) și de "observare și orientare" (clasele VII-IX).**
- **Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului școlar/rețelei sportive școlare de performanță în sistemul de educație fizică și sport din România.**
- **Relațiile dintre obiectivele cadru, obiectivele de referință și standardele de performanță.**
- **Obiectivele operaționale în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv.**
- **Categoriile de conținuturi (obligatorii, extinderi, alternative, opționale) prevăzute în programele de educație fizică pe ramură de sport.**
- **Posibilitățile de valorificare optimă a prevederilor planurilor cadru de învățământ pentru clasele I-IV și V-VIII, la aria curriculară educație fizică și sport.**
- **Structura programei de educație fizică și relația dintre aceasta și numărul de ore de educație fizică stabilit pentru o clasă.**
- **Posibilitățile de opțiune ale profesorului de educație fizică și elevilor, corespunzător prevederilor programelor de educație fizică pentru ciclul primar și gimnazial.**
- **Caracteristicile învățării motrice. Tipuri de învățare motrică.**
- **Conținutul și particularitățile formării deprinderilor motrice (abordare interdisciplinară).**
- **Motricitatea la vârsta școlară mică, în etapa prepupertară și pubertară.**
- **Priorități în dezvoltarea aptitudinilor motrice ale elevilor din învățământul primar și gimnazial.**
- **Strategii de influențare a dezvoltării fizice a elevilor din învățământul primar și gimnazial.**
- **Modalități de respectare a cerințelor principiului accesibilității în educația fizică școlară la învățământul primar și gimnazial/grupele de începători și avansați.**
- **Procedeele de utilizare a metodelor practice în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv în învățământul primar și gimnazial/la grupele de începători și avansați.**
- **Fundamente științifice ale metodelor de dezvoltare a calităților motrice bazate pe relația efort-odihnă.**
- **Exercițiul fizic – mijloc specific de bază al educației fizice școlare/antrenamentului sportiv. Parametrii exercițiului fizic și factorii care îi pot crește eficiența.**
- **Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, criterii de evaluare a eficienței acesteia.**
- **Criteriile care stau la baza elaborării documentelor de planificare în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Structura documentelor de planificare și relațiile dintre acestea.**

- Evaluarea predictivă, formativă și sumativă în educația fizică școlară. Reflectarea acestora în Sistemul național școlar de evaluare la educația fizică și sport.
- Fișa individuală de evidență a rezultatelor obținute de elev la probele de evaluare: conținut, valorificare.
- Selecția elevilor/copiilor pentru constituirea echipelor reprezentative școlare/grupelor de începători.
- Asociația sportivă școlară: organizare, funcții, sistem de activități desfășurate.

DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

- Factori favorizanți și defavorizanți care stau la baza integrării optime a ariei curriculare educație fizică și sport în schemele orare ale claselor din învățământul primar, gimnazial și profesional, conform prevederilor planurilor de învățământ și reglementărilor Ministerului Educației Naționale, în vigoare.
- Posibilitățile de opțiuni ale profesorului prevăzute de programa de educație fizică și sport, în determinarea conținuturilor care vor fi predate la nivelul fiecărei clase.
- Variantele de conținut și formele de constituire a colectivelor, în orele afectate prin curriculumul la decizia școlii.
- Variantele de conținut și formele de constituire a colectivelor în orele afectate în regim extracurricular.
- Conținutul programei elaborate de profesor pentru o disciplină opțională care se predă în orele afectate prin curriculumul la decizia școlii.
- Ponderea cerințelor principiilor de instruire în etapele formării deprinderilor motrice și dezvoltării calităților motrice.
- Procedeele metodelor verbale, intuitive și practice folosite în etapele de formare a deprinderilor motrice și de dezvoltare a calităților motrice în învățământul primar, gimnazial și profesional.
- Strategii de realizare a obiectivului cadru vizând influențarea dezvoltării fizice a elevilor din învățământul primar, gimnazial și profesional.
- Sistemul metodelor și mijloacelor de dezvoltare a aptitudinilor motrice (viteză, îndemânare, forță, rezistență, calități motrice combinate) ale elevilor, ponderea și locul acestora în lecțiile de educație fizică din învățământul primar, gimnazial și profesional.
- Particularitățile folosirii în lecțiile de educație fizică a metodelor de dezvoltare a calităților motrice bazate pe relația efort-odihnă.
- Programarea de-a lungul anului școlar și metodica predării probelor atletice prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar, gimnazial și profesional.
- Programarea de-a lungul anului școlar și metodica predării conținuturilor aparținând gimnasticii, prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar, gimnazial și profesional.
- Programarea de-a lungul anului școlar și metodica predării jocurilor sportive, prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar, gimnazial și profesional.
- Criteriile care stau la baza opțiunii pentru predarea ramurilor de sport alternative prevăzute în programele de educație fizică pentru învățământul primar, gimnazial și profesional și metodica predării acestora.

- Măsuri, mijloace, metode și forme de organizare a exersării care asigură creșterea densității motrice a lecției de educație fizică.
- Metodica organizării și desfășurării lecțiilor afectate instruirii elevilor într-o ramură de sport opțională, prevăzută în curriculumul la decizia școlii sau în regim extracurricular.
- Metodica elaborării planului tematic anual.
- Metodica elaborării planului calendaristic semestrial.
- Eșalonarea probelor de control prevăzute în Sistemul național școlar de evaluare, pe semestre și de-a lungul acestora, și metodologia elaborării scalelor proprii de notare.
- Activități sportiv-turistice de masă organizate de Asociația sportivă școlară.

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodică educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed. Evrica, 1998.
2. Cârstea, G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universal, București, 1993.
3. Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
4. Dragnea, A. - Bota, A. – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Dragan, I. – Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
6. Hrișcă, A. – Predescu, T. – Dârjan, C. – Baschet la copii și juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
7. Kunst-Ghermănescu, I. și colab. – Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
8. Motroc, I. – Fotbal la copii și juniori, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
9. Tatu, T. – Alexandrescu, D. – Ardeleanu, T. – Atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
10. Vieru, N. – Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.
11. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasele a V-a – a VIII-a, volumul 9, București, 1999.
12. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasa a IX-a, volumul 3, București, 1999, pag. 3-6; 97-105.
13. Ministerul Educației Naționale, Serviciul național de evaluare și examinare – Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ed. Școala Românească, București, 1999.

*

*

*

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE
PERFECTIONARE PRIN
ACORDAREA
GRADULUI DIDACTIC II

PROFESORI I

OBIECTIVE:

- **Dezvoltarea competențelor profesionale generale și specifice.**
 - Actualizarea, prelucrarea, esențializarea și dezvoltarea conținuturilor specifice educației fizice școlare/antrenamentului sportiv.
 - Asimilarea și aplicarea metodologiei moderne în predarea diferitelor categorii de conținuturi prevăzute de programele școlare/pe ramură de sport.
 - Proiectarea activității instructiv-educative în contexte variate (număr de ore prevăzute în schemele orare, dotare, condiții geoclimatice).
- **Angajarea în implementarea conținutului reformei învățământului în domeniul educației fizice și sportului școlar.**
 - Înțelegerea obiectivelor și finalităților învățământului contemporan și a raporturilor dintre psihologia pedagogică, didactică și didactica specifică educației fizice/antrenamentului sportiv.
 - Inițierea de acțiuni de investigare a procesului instructiv-educativ cu scopuri ameliorative.

PROBELE DE EXAMEN

- două inspecții curente apreciate cu calificativul minim "bine", care condiționează efectuarea inspecției speciale;
- inspecție specială - condiționează prezentarea la examen;
- obiectul de specialitate și metodică predării acestuia, cu abordări interdisciplinare și de creativitate – scris;
- pedagogie și elemente de psihologie – oral;

CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECTIONARE A CANDIDAȚILOR

- pot fi organizate de instituțiile de învățământ superior desemnate ca centre de perfecționare de către Ministerul Educației Naționale;
- participarea candidaților este facultativă;
- volum de pregătire = 60 ore, din care:
 - 30 ore – specialitate și metodică predării acesteia (20 ore curs; 10 ore seminar)
 - 30 ore – pedagogie și elemente de psihologie școlară (16 ore curs; 14 ore seminar)

EVALUARE

- aprecierea la probele de examen, orale și scrise și la inspecția specială se face prin note de la 10 la 1;
- nota minimă de promovare a inspecției speciale este 8,00. Nota obținută la inspecția specială nu intră în calculul mediei examenului;
- nota minimă de promovare a fiecărei probe scrise sau orale este 7,00;
- media minimă de promovare a examenului pentru acordarea gradului didactic II este 7,00.

CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE

- **Aspecte noi în terminologia domeniului educației fizice și sportului.**
- **Contribuția educației fizice și sportului școlar la realizarea idealului educațional prevăzut de Legea Învățământului Nr. 84/1995 și a finalităților și obiectivele ciclurilor curriculare din învățământul preuniversitar.**
- **Interrelațiile educației fizice școlare/rețelei sportive școlare de performanță cu celelalte substructuri ale sistemului de educație fizică și sport din România.**
- **Corelațiile dintre obiectivele cadru, obiectivele de referință și standardele de performanță prevăzute în programele de educație fizică și sport pentru ciclurile învățământului preuniversitar.**
- **Semnificația diversificării conținuturilor (obligatorii, extinderi, alternative, opționale) prevăzute în programele școlare de educație fizică/pe ramură de sport.**
- **Factori favorizanți și defavorizanți în valorificarea optimă a prevederilor planurilor cadru de învățământ pentru ciclurile și profilele învățământului preuniversitar, la aria curriculară "educație fizică și sport".**
- **Relația dintre curriculum-ul nucleu și curriculum-ul la decizia școlii.**
- **Autonomia și dependența conducerii școlii, profesorului de educație fizică și elevilor în relația cu planurile cadru de învățământ și programele școlare.**
- **Tipurile de învățare implicate în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv.**
- **Conținutul și particularitățile fazelor formării deprinderilor motrice din puncte de vedere interdisciplinare (fiziologic, psihologic și teoretic-metodic).**
- **Priorități și limite în influențarea dezvoltării fizice a elevilor din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Relația dintre principiile de instruire și tratarea diferențiată a elevilor în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv.**
- **Conținutul și particularitățile aplicării "circuitului", "intervalului" și "procedeului cu încărcături" în educația fizică și sportivă școlară/antrenamentul sportiv.**
- **Raționalizarea și standardizarea exercițiilor fizice în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Posibilități și limite.**
- **Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, criterii de evaluare a eficienței. Relația lecție-sistem de lecții.**
- **Planificarea în educația fizică școlară/antrenamentul sportiv: structura documentelor de planificare; modalități de reflectare în documentele de planificare a particularităților de sex, nivel diferențiat de pregătire, opțiunile elevilor.**
- **Competențele și capacitățile evaluate prin Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport; posibilitățile de opțiune ale profesorului și elevilor asupra instrumentelor de evaluare (probelor).**
- **Rolul fișei individuale de evidență a rezultatelor înregistrate de elevi în reglarea procesului didactic.**
- **Selecția elevilor pentru constituirea echipelor reprezentative școlare/grupelor de nivel. Sistemul competițional al acestora.**
- **Federația sportului școlar și universitar, organism al Ministerului Educației Naționale, factor coordonator al activității asociațiilor sportive școlare.**

DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

- **Sistemul de acțiuni necesar a fi întreprinse de catedrele de educație fizică și de către fiecare profesor pentru asigurarea integrării optime a ariei curriculare educație fizică și sport în schemele orare ale claselor, corespunzător prevederilor planurilor de învățământ și reglementărilor Ministerului Educației Naționale, în vigoare.**
- **Posibilitățile de opțiuni oferite de programele de educație fizică profesorilor și elevilor în determinarea conținuturilor care vor fi predate.**
- **Variantele de conținut și formele de constituire a colectivelor în orele afectate prin curriculumul la decizia școlii.**
- **Variantele de conținuturi și formele de constituire a colectivelor de elevi în orele desfășurate în regim extracurricular.**
- **Conținutul programei elaborată de profesor pentru o disciplină opțională care se predă în orele afectate prin curriculumul la decizia școlii și situațiile în care se impune această măsură.**
- **Sistemul măsurilor didactice de acționare corespunzător cerințelor principiilor de instruire și efectele acestora în procesul de predare-învățare.**
- **Procedee cu eficiență crescută ale metodelor verbale, intuitive și practice folosite în educația fizică din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Strategii eficiente de realizare a obiectivului cadru vizând influențarea dezvoltării fizice a elevilor din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Strategii eficiente utilizate pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteză, îndemânare, forță, rezistență, calități motrice combinate) ale elevilor în lecțiile de educație fizică din învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Ponderea probelor atletice prevăzute de programele școlare, în planul tematic anual; programarea și metodica predării acestora în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.**
- **Ponderea conținuturilor aparținând gimnasticii prevăzute de programele școlare în planul tematic anual; programarea și metodica predării acestora în fiecare ciclu de învățământ.**
- **Ponderea jocurilor sportive în planul tematic anual, modurile de soluționare a opțiunilor, programarea și metodica predării acestora în fiecare ciclu de învățământ.**
- **Criteriile care stau la baza opțiunii pentru predarea ramurilor de sport alternative prevăzute în programele de educație fizică pentru toate ciclurile de învățământ; metodica predării acestora, ponderea și programarea lor în planul tematic anual.**
- **Măsuri, mijloace și forme de organizare a exersării care asigură optimizarea relației dintre densitatea motrică, funcțională și pedagogică.**
- **Programarea anuală a instruirii elevilor într-o ramură de sport opțională prevăzută în curriculumul la decizia școlii sau în regim extracurricular și metodica organizării și desfășurării acestor lecții.**
- **Metodica elaborării planului tematic anual în variantele:**
 - **o oră săptămânal prevăzută în trunchiul comun;**
 - **două ore săptămânal prevăzute în trunchiul comun;**
 - **o oră săptămânal în trunchiul comun și o oră săptămânal prevăzută în curriculumul la decizia școlii, ca extindere sau aprofundare.**

- **Metodica elaborării planului calendaristic semestrial în variantele:**
 - o oră săptămânal prevăzută în trunchiul comun;
 - două ore săptămânal prevăzute în trunchiul comun;
 - o oră săptămânal în curriculumul nucleu și o oră săptămânal prevăzută în curriculumul la decizia școlii, ca extindere sau aprofundare.
- **Eșalonarea pe semestre și de-a lungul acestora a probelor de control prevăzute în Sistemul național școlar de evaluare, metodologia elaborării scalelor proprii de notare și criteriile care pot influența notarea.**
- **Organizarea campionatelor sportive ale școlii, selecția și pregătirea echipelor reprezentative școlare.**

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodică educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed.Evrica, 1998.
2. Cârstea, G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universal, București, 1993.
3. Dagnea, A. – Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
4. Dagnea, A. - Bota, A. – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Dragan, I. – Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
6. Hrișcă, A. – Predescu, T. – Dârjan, C. – Baschet la copii și juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
7. Kunst-Ghermănescu, I. și colab.– Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
8. Motroc, I. – Fotbal la copii și juniori, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
9. Tatu, T. – Alexandrescu, D. – Ardeleanu, T. – Atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
10. Vieru, N. – Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.
11. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasele a V-a – a VIII-a, volumul 9, București, 1999.
12. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasa a IX-a, volumul 3, București, 1999, pag. 3-6; 97-105.
13. Ministerul Educației Naționale, Serviciul național de evaluare și examinare– Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ed. Școala Românească, București, 1999.

*

*

*

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE
PERFECTIONARE PRIN
ACORDAREA
GRADULUI DIDACTIC I

OBIECTIVE

- Stimularea activității de cercetare a procesului de predare-învățare-evaluare.
- Abordarea problemelor noi ridicate de reforma învățământului prin cercetări aplicative, constatativ ameliorative, operaționale.
- Valorificarea experienței cadrelor didactice în inovarea practicii școlare.

PROBELE PENTRU OBTINEREA GRADULUI DIDACTIC I

1. Colocviu de admitere

- tematică și bibliografie aprobată de M.E.N. pentru fiecare specialitate;
- tematica referitoare la:
 - metodologia cercetării procesului instructiv-educativ;
 - metodologia elaborării unei lucrări metodico-științifice;
 - proiectarea activității școlare și extrașcolare ;*este comună pentru toate categoriile de cadre didactice, cu grad de aprofundare diferențiat în funcție de nivelul de studii al cadrelor didactice înscrise la examen;*
- tematica referitoare la domeniul de specialitate specific, din care se alege tema lucrării metodico-științifice, precum și bibliografia *vor fi distincte pentru fiecare disciplină.*
 - Aceste tematici și bibliografiile vor fi propuse de către unitățile de învățământ – centre de perfecționare - și vor fi aprobate de către M.E.N.

2. Elaborarea unei lucrări metodico-științifice sub îndrumarea unui conducător științific stabilit de instituția cu competențe în domeniu.

3. O inspecție școlară specială, precedată de cel puțin două inspecții școlare curente, ambele apreciate cu calificativul “foarte bine”.

4. Susținerea lucrării metodico-științifice în fața unei comisii instituite în acest scop.

PRECIZĂRI

- Cadrele didactice înscrise pentru a susține colocviul de admitere *nu pot opta* pentru un anumit conducător științific. Acesta este stabilit, potrivit legii, de instituția de învățământ superior.
- Candidații admiși după susținerea colocviului, vor fi repartizați conducătorilor științifici în termen de maximum 7 zile de la desfășurarea colocviului, instituția afișând repartizarea candidaților și programul de consultații al fiecărui conducător științific.
- Lucrările metodico-științifice vor trata subiecte prevăzute în tematica elaborată de centrele de perfecționare și aprobată de M.E.N., precum și *alte teme* propuse de candidați sau de instituțiile de învățământ cu atribuții de perfecționare, îndeosebi teme vizând reforma curriculară, reforma în evaluarea randamentului școlar, educația estetică, moral-civică, etc., optimizarea activității instructiv-educative și inovarea practicii școlare. Temele propuse vor fi supuse *aprobării* în cadrul catedrelor de specialitate și în consiliul facultății, înainte de susținerea colocviului.

- **Lucrarea metodică-științifică trebuie să releve:**
 - contribuția candidatului la perfecționarea activității instructiv-educative;
 - cercetarea personală a procesului instructiv-educativ;
 - aplicarea creatoare a unor idei pedagogice la condițiile concrete în care își desfășoară activitatea;
 - experimentarea unor noi tehnici de lucru cu elevii;
 - extinderea unor experiențe care au condus la rezultate superioare în procesul formării elevilor, etc.
- **Aproximativ două treimi din lucrare trebuie să o constituie partea aplicativă experimentală, metodică și cel mult o treime, fundamentarea științifică.**
- **Inspecția specială se efectuează de către o comisie alcătuită din:**
 - un cadru didactic universitar (profesor, conferențiar, lector dr.), acesta fiind numai de *specialitatea candidatului*;
 - un inspector școlar de la inspectoratele școlare sau din M.E.N., ori un cadru didactic metodic, cu delegație, care are specialitatea candidatului și gradul didactic I.
- **Susținerea lucrării metodică-științifice**
 - se realizează în ședințe publice, în instituția de învățământ superior cu atribuții în perfecționare, în sesiuni speciale, în perioadele stabilite de M.E.N.;
 - constă în:
 - prezentarea conținutului lucrării de către candidat, îndeosebi a părții metodic-aplicative și a eventualelor demonstrații;
 - prezentarea referatului conducătorului științific, care trebuie să cuprindă contribuțiile și limitele lucrării;
 - adresarea de întrebări candidatului de către membrii comisiei cu privire la conținutul lucrării, la contribuția personală, etc.;
 - discuții asupra calității și valorii lucrării realizate de membrii comisiei și cadrele didactice prezente la susținere.
- **Comisia pentru susținerea lucrării metodică-științifice este alcătuită din:**
 - un președinte, cadru didactic universitar (profesor, conferențiar sau lector dr.) cu specialitatea *PEDAGOGIE*;
 - un vicepreședinte, cadru didactic universitar (profesor, conferențiar, lector de.) de specialitatea candidaților;
 - conducătorul lucrării metodică-științifice care se susține.
- **Aprecierea susținerii lucrării se face individual de către cei trei membri ai comisiei, prin note de la 10 la 1:**
 - nota minimă de promovare a susținerii lucrării este 7(șapte);
 - media minimă de promovare a susținerii lucrării este 8(opt);
 - media finală de promovare a lucrării metodică-științifice se calculează din nota acordată de conducătorul științific la recenzia lucrării și din media obținută la susținerea acesteia.
- **Media finală minimă de promovare a examenului pentru acordarea gradului didactic I este 8(opt). Ea se calculează din media obținută la inspecția specială și media finală de promovare a lucrării metodică-științifice.**

TEMATICA LUCRĂRILOR METODICO-ȘTIINȚIFICE PENTRU GRADUL DIDACTIC I

- Contribuții teoretice și metodice privind valorificarea conținuturilor programei de educație fizică în formarea / dezvoltarea / educarea capacităților, competențelor și atitudinilor specifice la elevii din ciclul _____, clasa _____.
- Particularitățile programării conținuturilor programei de educație fizică și metodicii organizării și desfășurării lecțiilor la clasa _____, din ciclul _____, în condițiile prevederii unei ore săptămânal în schema orară, în trunchiul comun.
- Particularitățile programării conținuturilor programei de educație fizică și metodicii organizării și desfășurării lecțiilor la clasa _____, din ciclul _____, în condițiile prevederii unei ore săptămânal în schema orară, în trunchiul comun și a unei ore în curriculumul la decizia școlii, ca extindere sau aprofundare.
- Programarea, conținutul și metodica predării ramurii de sport opționale _____ în ora prevăzută săptămânal în curriculumul la decizia școlii, la clasa _____.
- Particularitățile organizării și metodicii desfășurării activității didactice la clasa _____ organizată pe grupe opționale, la orele prevăzute în curriculumul la decizia școlii.
- Contribuții teoretice și metodice privind orientarea, conținutul și organizarea activității didactice în orele prevăzute în regim extracurricular la ciclul _____
- Valențele formative, conținutul și metodica predării ramurii de sport alternative _____ prevăzută în programa școlară de educație fizică și sport la ciclul _____
- Verificarea experimentală a valențelor formative ale conținuturilor ramurii de sport _____ necuprinsă în programa de educație fizică și sport la ciclul _____
- Contribuții teoretice și metodologice privind elaborarea scalelor proprii de notare la probele prevăzute în Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport și verificarea experimentală a eficienței acestora la clasa _____.
- Corelația dintre indicii dezvoltării fizice și ai capacității motrice la elevii din clasa _____.
- Metode, mijloace și forme de organizare cu eficiență crescută în influențarea dezvoltării fizice a elevilor din clasa _____ verificate experimental în lecțiile de educație fizică.
- Obiectivele, conținutul, ponderea în volumul total de ore, programarea și metodologia dezvoltării calității motrice _____ la elevii din clasa _____ în contextul prevederii a _____ ore de educație fizică săptămânal.
- Obiectivele, ponderea în volumul total de ore, conținuturile, programarea și metodologia predării probelor atletice cuprinse în programa școlară la clasa _____ în contextul prevederii a _____ ore de educație fizică săptămânal în schema orară.
- Ponderea în volumul total de ore, programarea și metodologia predării conținuturilor aparținând gimnasticii, cuprinse în programa școlară la

clasa _____ în contextul prevederii a _____ ore de educație fizică săptămânal în schema orară.

- Ponderea în volumul total de ore, conținutul, programarea și metodologia predării jocului sportiv _____ cuprins în programa școlară la clasa _____, în contextul prevederii a _____ ore de educație fizică în schema orară.
- Măsuri și proceduri metodice și organizatorice, verificate experimental, care asigură creșterea valorii densității motrice a lecției de educație fizică, la clasa _____.
- Obiectivele, conținuturile, metodologia și efectele tratării diferențiate a elevilor la clasa _____.
- Rolul factorilor afectivi și motivaționali în manifestarea capacității de performanță la sportivii juniori din diferite ramuri de sport.
- Rolul antrenamentului mental în etapa inițierii în practicarea diferitelor ramuri de sport.
- Particularitățile programării și planificării pregătirii elevilor cuprinși în rețeaua sportivă școlară.
- Dinamica efortului copiilor și juniorilor în perioadele de pregătire (mezocicluri, microcicluri și lecții de antrenament), specifică diferitelor ramuri de sport.
- Procedee metodice și structuri de exerciții pentru dezvoltarea detentei și elasticității la copii și juniori.
- Metodologia dezvoltării îndemnării. Rolul echilibrului în prognoza și diagnoza capacității de performanță.
- Capacitățile coordinative. Particularitățile investigării și dezvoltării acestora la copii și juniori, în diferite ramuri de sport.
- Particularitățile aplicării metodelor "modelare și analogie" în proiectarea și desfășurarea antrenamentului copiilor și juniorilor în diferite ramuri de sport.
- Metodologii de operaționalizare a obiectivelor instruirii în educația fizică și sport.
- Comunicarea didactică și conținutul acesteia în lecția de educație fizică.
- Educația fizică școlară, cadru particular de favorizare a integrării sociale.
- Educația fizică și sportul, mijloace de socializare.
- Raportul "statut real" - "statut perceput", la profesorul de educație fizică.
- Dezvoltarea capacității de autoevaluare la elevi, prin mijloacele educației fizice și sportului.
- Imaginea de sine, perceperea altora și structura relațiilor interindividuale, exprimate în lecția de educație fizică.
- Optimizarea comunicării în grupul școlar prin mijloacele specifice educației fizice și sportului.
- Dezvoltarea echilibrului emoțional la elevi/sportivi prin mijloacele specifice educației fizice și sportului.
- Aspecte particulare ale selecției și învățării probei atletice _____ la grupa de începători.
- Modelarea conținutului instruirii și eficiența acesteia în proba atletică _____, la grupa _____, într-un ciclu anual de pregătire.
- Contribuții privind elaborarea modelului de pregătire, într-un ciclu anual, în proba atletică _____, la grupa _____.
- Contribuția exercițiilor de echilibru specifice gimnasticii ritmice sportive în dezvoltarea îndemnării.

- Modelarea conținutului instruirii și eficiența acesteia la grupa de _____ în gimnastica ritmică sportivă.
- Contribuții la îmbunătățirea sistemului de acționare pentru învățarea tehnicii obiectelor portative în GRS, la nivelul grupelor de începătoare.
- Studiu experimental privind elaborarea unei baterii de probe și norme de control pentru pregătirea fizică în GRS, ierarhizată pe nivele de pregătire.
- Studiu cu privire la elaborarea modelului de instruire a echipelor de dans folcloric românesc, începători 9-10 ani, Clubul copiilor.
- Contribuții la elaborarea modelului biologic optim pentru practicarea GRS de performanță.
- Studiu asupra dinamicii efortului în antrenamentul de GRS, la nivelul junioarelor.
- Studiu asupra dinamicii efortului și a particularității folosirii mijloacelor de antrenament, la nivelul grupelor de începătoare în GRS de performanță.
- Valoarea instructiv-educativă a exercițiilor de gimnastică sub formă de joc la clasa _____.
- Conceperea, realizarea și experimentarea unor instalații și aparate ajutătoare, în vederea ușurării învățării noilor structuri tehnice la aparatele din gimnastica sportivă.
- Studiu privind modelarea conținutului pregătirii ansamblelor de gimnastică ritmică sportivă la grupa _____.
- Contribuția exercițiilor acrobatice în perfecționarea capacităților de orientare spațio-temporală a elevilor din clasa _____.
- Contribuțiile la îmbunătățirea procesului de antrenament la echipele de baschet _____, din unitățile sportive școlare.
- Investigarea și analiza prin referire la model, a potențialului biomotric al baschetbaliștilor / stelor din grupa _____, vârsta _____ ani.
- Eficiența aplicării unor procedee metodice și grupe de exerciții din jocul de baschet în dezvoltarea calității motrice _____, în lecțiile de educație fizică la clasa _____.
- Studiu privind selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare de baschet în învățământul gimnazial / liceal.
- Studiu cu privire la particularitățile desfășurării procesului de antrenament din unitățile sportive școlare, la baschet, grupa de _____, vârsta _____.
- Optimizarea predării jocului de fotbal prin folosirea aparaturii ajutătoare, la clasa _____.
- Contribuțiile la îmbunătățirea procesului de antrenament la echipele de fotbal _____, din unitățile sportive școlare.
- Investigarea și analiza prin referire la model, a potențialului biomotric al fotbaliștilor din grupa _____, vârsta _____ ani.
- Experimentarea unor sisteme de acționare predate prin metode participative – active, în scopul însușirii rapide a jocului de fotbal la clasa _____.
- Studiu privind selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare de fotbal în ciclul _____.
- Eficiența jocurilor motrice, ștafetelor și întrecerilor în însușirea tehnicii jocului de fotbal la clasa _____.
- Studiu asupra potențialului biomotric la nivel de _____ și conturarea modelelor finale, intermediare și operaționale la volei.

- Studiu asupra eficienței acțiunilor de joc la nivel de _____ și conturarea modelelor finale, intermediare și operaționale la volei.
- Optimizarea mijloacelor tehnico-tactice pentru îmbunătățirea jocului de apărare la nivelul echipelor de _____.
- Dinamica parametrilor efortului în pregătirea jucătorilor și a echipelor de handbal de la nivelul _____.
- Studiu experimental privind eficiența procedeele de finalizare specifice jucătorilor din linia de semicerc, la nivel de _____.
- Căi și mijloace de individualizare a pregătirii handbaliștilor juniori în vederea realizării obiectivelor de performanță planificate.
- Optimizarea mijloacelor specifice învățării și perfecționării învăluirilor la nivelul echipelor de juniori – film metodic.
- Optimizarea mijloacelor tehnico-tactice specifice învățării și perfecționării blocajului și plecării din blocaj, la nivelul echipelor de juniori – film metodic.
- Contribuții la optimizarea procesului sistemic de selecție și pregătire al grupelor de începători handbal.
- Contribuții privind îmbunătățirea pregătirii fizice în tenis (mijloace și metode pentru dezvoltarea _____) la nivelul claselor cu profil de tenis sau grupelor din cluburile sportive școlare – vârstă _____ ani.
- Contribuții privind îmbunătățirea pregătirii tehnico-tactice în tenis (metode și mijloace pentru faza de joc _____) la nivelul _____, vârstă _____.
- Studii asupra efortului în antrenamentul schiorilor _____ din grupele de _____ din C.S.S. sau L.P.S.
- Elaborarea monografiilor sporturilor de iarnă (pe discipline, probe, componente).
- Mijloace moderne pentru îmbunătățirea analizei tehnicii, în probele de schi-biatlon și pentru măsurarea efortului.
- Contribuții privind îmbunătățirea conținutului pregătirii pe componentele antrenamentului schiorilor și biatloniștilor din grupele de _____ din CSS sau LPS.
- Standardizarea mijloacelor antrenamentului sportiv în cadrul unui micro-mezo și macrociclu, în probele de (fond-biatlon, alpin, sărituri, patinaj, bob-sanie).
- Modele operaționale pentru instruirea la schi și patinaj, în formele de organizare a activităților sportive recreative a tinerilor și adulților.
- Analiza cinematică și biomecanică a tehnicii actuale în schi/sărituri/patinaj și implicațiile metodologice.
- Studiu asupra influenței antrenamentului sportiv organizat de înot/polo pe apă/ sărituri în apă, asupra dezvoltării fizice, funcționale și a capacității de efort, a sportivilor pe categorii de vârstă din:
 - cluburile sportive școlare;
 - liceele, școlile (clasele) cu program sportiv.
- Studiu, contribuții, la optimizarea metodologiei selecției jucătorilor de polo pe apă (pe categorii de vârstă).
- Modelarea pregătirii fizice specifice a înotătorilor din grupa _____:
- Studiu privind recreativitatea biochimică a înotătorilor din grupa _____.
- Studiu privind ameliorarea coordonării neuro-musculare în pregătirea fizică pe uscat și specifică în apă, a înotătorilor din grupa _____:

- **Studiu privind metodică modernă a pregătirii înotătorilor din grupa _____.**
- **Metodologia perfecționării calităților motrice specifice în procesul pregătirii anuale la: canotaj/ kaidac-canoe/yachting, la grupele de _____.**
- **Contribuții la determinarea relației dintre volumul și intensitatea efortului, în cadrul pregătirii anuale la: canotaj/yachting, la grupele de _____.**
- **Posibilități și efecte privind predarea luptelor în școlile pentru elevii handicapați.**
- **Creșterea capacității de rezistență la luptătorii cadeți într-un ciclu anual de pregătire.**
- **Perfecționarea modelului pregătirii fizice la luptătorii juniori:**
 - lupte libere;
 - lupte greco-romane.
- **Contribuții la îmbunătățirea metodicii învățării procedeelor de înaltă tehnicitate:**
 - cadeți;
 - juniori.
- **Contribuții la stabilirea modelului pregătirii pentru luptătorii cadeți:**
 - lupte libere;
 - lupte greco-romane.
- **Studiu privind dezvoltarea rezistenței și vitezei în pregătirea copiilor și juniorilor la:**
 - lupte greco-romane;
 - lupte libere.
- **Studiu privind stabilirea și însușirea combinațiilor tehnico-tactice, folosite în suprafața centrală de luptă și zona de pasivitate la:**
 - lupte greco-romane (juniori);
 - lupte libere (juniori).
- **Studiu privind perfecționarea modelului tehnico-tactic la judoka juniori 17-18 ani din CSS sau LPS.**
- **Studiu privind perfecționarea modelului tehnico-tactic la judoka cadeți 14-16 ani din CSS sau LPS.**
- **Conținutul și ponderea lucrului pe perechi în lecția de scrimă, în cadrul grupelor de juniori din unitățile sportive școlare.**
- **Aspecte privind ponderea pregătirii tehnico-tactice, în cadrul unui ciclu anual de pregătire al grupelor de juniori din unitățile sportive școlare.**
- **Aspecte privind conținutul și ponderea lecțiilor individuale cu antrenorul, în cadrul unui ciclu anual de pregătire, la o grupă de avansați în cluburile sportive școlare sau LPS.**
- **Studiu privind aptitudinile psiho-motrice la trăgătorii din elita tirului național și internațional.**
- **Studiu comparativ al dinamicii efortului într-un ciclu anual sau olimpic, la trăgători din școli diferite de tir.**
- **Studiu de personalitate la trăgătorii din elita tirului național și internațional.**
- **Contribuții la perfecționarea metodologiei instruirii în tir la nivelul juniorilor.**
- **Contribuții la perfecționarea metodologiei instruirii la probele de pușcă, pistol sau talere, la grupele de _____.**

- Studiu tehnic și biomecanic al pozițiilor de tragere în tirul cu pușca; implicații metodologice.
- Studiu tehnic și biomecanic al pozițiilor de tragere în tirul cu pistolul; implicații metodologice.
- Studiu tehnic și biomecanic al pozițiilor de tragere în tirul la talere; implicații metodologice.
- Studiu tehnic și biomecanic al pozițiilor de tragere în tirul cu arcul; implicații metodologice.

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodică educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed. Evrica, 1998.
2. Cârstea, G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universal, București, 1993.
3. Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
4. Dragnea, A. - Bota, A. – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Dragan, I. – Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
6. Hrișcă, A. – Predescu, T. – Dârjan, C. – Baschet la copii și juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
7. Kunst-Ghermănescu, I. și colab. – Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
8. Motroc, I. – Fotbal la copii și juniori, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
9. Tatu, T. – Alexandrescu, D. – Ardeleanu, T. – Atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
10. Vieru, N. – Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.
11. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasele a V-a – a VIII-a, volumul 9, București, 1999.
12. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasa a IX-a, volumul 3, București, 1999, pag. 3-6; 97-105.
13. Ministerul Educației Naționale, Serviciul național de evaluare și examinare – Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ed. Școala Românească, București, 1999.

*

*

*

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE PERFECTIONARE
PERIODICĂ
(O DATĂ LA 5 ANI)
PENTRU PROFESORII DE
EDUCAȚIE FIZICĂ

OBIECTIVELE PROGRAMULUI

- Actualizarea conținuturilor specialității și a didacticii acesteia, a ethosului pedagogic în acord cu exigențele reformei învățământului.
- Racordarea la tehnicile de instruire și educație eficientă, pe plan național și mondial.
- Dezvoltarea competențelor referitoare la:
 - aplicarea noilor planuri de învățământ;
 - strategiile didactice active;
 - modalitățile de formare a stilului activității, atitudinilor, convingerilor și sensibilității elevilor;
 - evaluarea randamentului școlar;
 - creativitatea individuală și de grup;
 - reglarea – autoreglarea activității instructiv-educative.
- Dezvoltarea unor comportamente corespunzătoare privind abordarea curriculumului școlar și analiza logico-funcțională a conținuturilor învățării;
- Schimbarea mentalității personalului didactic cu privire la competențele necesare profesiei didactice, care nu se reduc la cele ale specialistului într-un domeniu;
- Depășirea decalajului dintre obiectivele sistemului de învățământ, dominant formative și de integrare socio-profesională și procesul formării/perfecționării cadrelor didactice actual dominant academic.

DURATA PROGRAMULUI = 100 ORE

STRUCTURA ACTIVITĂȚILOR:

- specialitate: nivel teoretic; operațional și creator = 20 ore;
- metodică specialității: nivel teoretic; operațional și creator = 20 ore;
- pedagogie și elemente de psihologie: nivel teoretic; operațional și creator = 50 ore;
- legislația generală și școlară = 10 ore.

DESFĂȘURARE:

- comasat – o dată la 5 ani
- eșalonat – într-un interval de 5 ani

EVALUAREA se realizează prin:

- colocviu la pedagogie și elemente de psihologie;
- lucrare practică la metodică predării specialității (elaborarea de: instrumente metodologice; proiecte de activități didactice și extradidactice; probe de evaluare; studii personale publicate).

CONȚINUTUL ȘTIINȚIFIC DE SPECIALITATE = 20 ORE

- Relația dintre idealul, esența, funcțiile și obstacolele generale ale educației fizice și sportului și obiectivele cadru/competențele generale, obiectivele de referință/competențele generale, obiectivele de

referință/competențele specifice ale educației fizice și sportului școlar, prevăzute în actualele programe.

- Orientarea procesului didactic de la preponderența predării-însușirii de conținuturi către formarea de capacități, competențe și atitudini specifice unui tânăr care a primit o educație fizică și sportivă.
- Descentralizarea și autonomia unităților școlare în aplicarea noilor planuri de învățământ la aria curriculară educație fizică și sport.
- Autonomia profesorilor și elevilor în aplicarea noilor programe școlare de educație fizică și sport.
- Diversificarea posibilităților de opțiune ale elevilor în aplicarea noului sistem de evaluare școlară la disciplina educație fizică și sport, modalitate de întâmpinare a motivației, interesului și particularităților individuale ale acestora.
- Modernizarea și diversificarea ofertei de conținuturi ale educației fizice și sportului școlar, factori de creștere a adoptabilității la condițiile materiale și de stimulare a spiritului activ-participativ al elevilor.
- Predarea-învățarea-evaluarea, componente ale unui proces unic (Teoria comunicării). Semnificația teoriei procesului de predare-învățare-evaluare pentru activitatea didactică a profesorului de educație fizică.
- Strategii didactice cu eficiență crescută în realizarea:
 - dezvoltării fizice armonioase a elevilor, și a capacității și competenței acestora de a o menține/ameliora/corecta;
 - dezvoltării calităților motrice ale elevilor, și a capacității și competenței acestora de a le menține și dezvolta;
 - capacității elevilor de a practica probe/ramuri de sport în scop compensator, de fortificare, competitiv sau recreativ.
- Reflectarea particularităților individuale și de grup (sex, disponibilități motrice, opțiuni) în planificarea și proiectarea didactică.
- Specificitatea evaluărilor predictive, formative și sumative în educația fizică și sportul școlar.
- Fitness-ul – componentă a stilului de viață al omului modern.

LUCRĂRI METODICE:

- elaborarea "tabloului" capacităților, competențelor și atitudinilor care trebuie formate/dezvoltate prin educația fizică și sport școlar, diferențiat, pe cicluri de învățământ;
 - elaborarea și argumentarea unor scale proprii de notare pentru o clasă la care cursantul își desfășoară activitatea didactică;
 - propuneri argumentate de noi categorii de conținuturi pentru educația fizică și sportului școlar, la diferite cicluri de învățământ;
 - elaborarea de planuri tematice anuale, planuri calendaristice semestriale, proiecte didactice, în care să se reflecte particularitățile de sex, de grup și de opțiuni.

DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ȘCOLAR=20 ORE

- ♦ Programarea anuală și semestrială a conținuturilor educației fizice și sportului în regim de o oră pe săptămână, pentru învățământul gimnazial, liceal și profesional.

LUCRĂRI METODICE:

- Analiza de planuri tematice anuale și planuri calendaristice semestriale model;
- Elaborarea de planuri tematice anuale și planuri calendaristice semestriale, corespunzător condițiilor concrete în care cursantul își desfășoară activitatea didactică.

♦ Variante ale structurii lecției de educație fizică desfășurată în regim de o oră săptămânal.

LUCRĂRI METODICE:

- Analize de proiecte didactice model;
- Elaborări de proiecte didactice cu structuri variate și argumentarea lor.

♦ Ramuri de sport, cicluri tematice, care pot fi abordate în orele prevăzute în curriculumul la decizia școlii, în regim opțional. Metodologia elaborării programelor și a desfășurării activității.

Module practico-metodice și demonstrative opționale:

- Controlul și metodica predării dansului sportiv în regim opțional, în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Conținutul și metodica predării sportului aerob în regim opțional, în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Conținutul și metodica predării gimnasticii ritmice sportive în regim opțional, în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Conținutul și metodica predării culturismului, în regim opțional, în învățământul liceal și profesional.
- Conținutul și metodica predării badmintonului în regim opțional.
- Conținutul și metodica predării artelor marțiale/elemente ale sporturilor de autoapărare, în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional

♦ Modul de abordare și proiectare a dezvoltării calităților motrice ale elevilor în contextul prevederilor noilor planuri de învățământ.

LECȚII DEMONSTRATIVE:

- metode, mijloace, forme de organizare a exersării și parametrii de efort eficienți, pentru dezvoltarea calităților motrice în învățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.

♦ Esențializarea și instruirea intensivă în predarea probelor/ ramurilor de sport prevăzute în programele școlare pentru învățământul gimnazial, liceal și profesional.

LECȚII DEMONSTRATIVE:

- cu teme vizând probele de atletism;
- cu teme vizând conținuturile gimnasticii;
- cu teme vizând jocurile sportive.

Opțional:

- cu teme vizând predarea înotului;
- cu teme vizând predarea schiului;
- cu teme vizând predarea patinajului (pe gheață sau pe rotile)

- ♦ **Primul ajutor și recuperarea funcțională în traumatismele care pot apare în educația fizică școlară.**

Lecții de laborator:

- pansamente și bandaje;
- imobilizarea luxațiilor și fracturilor;
- hemostazele;
- recuperarea după întinderi, entorse, rupturi musculare, luxații și fracturi (kinetoterapie).

- ♦ **Opțional:**

Modificări ale regulamentelor ramurilor de sport care se practică în educație fizică și activitatea sportivă școlară.

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodică educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed.Evrica, 1998.
2. Cârstea, G. – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. Universal, București, 1993.
3. Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
4. Dragnea, A. - Bota, A. – Teoria activităților motrice, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Dragan, I. – Selecția și orientarea medico-sportivă, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
6. Hrișcă, A. – Predescu, T. – Dârjan, C. – Baschet la copii și juniori, Ed. Sport-Turism, București, 1985.
7. Kunst-Ghermănescu, I. și colab.– Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
8. Motroc, I. – Fotbal la copii și juniori, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1996.
9. Tatu, T. – Alexandrescu, D. – Ardeleanu, T. – Atletism, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.
10. Vieru, N. – Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.
11. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasele a V-a – a VIII-a, volumul 9, București, 1999.
12. Ministerul Educației Naționale, Consiliul național pentru curriculum – Curriculum național – Programe școlare pentru clasa a IX-a, volumul 3, București, 1999, pag. 3-6; 97-105.
13. Ministerul Educației Naționale, Serviciul național de evaluare și examinare– Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport, Ed. Școala Românească, București, 1999.

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE PERFECTIONARE
PERIODICĂ (O DATĂ LA 5 ANI)
PENTRU PROFESORII
DIN CLUBURILE SPORTIVE
ȘCOLARE ȘI DIN UNITĂȚILE
DE ÎNVĂȚĂMÂNT CU PROGRAM
SPORTIV

OBIECTIVELE PROGRAMULUI

- Însușirea noilor orientări privind dirijarea efortului la începători și avansați pe baza relației dintre mărimea, caracterul și orientarea acestuia.
- Însușirea teoriilor privind evoluția caracteristicilor organismului prin antrenamentul sportiv.
- Înțelegerea și operarea cu regulile ce stau la baza unei dinamici optime a efortului în cadrul macrociclurilor, mezociclurilor și microciclurilor.
- Înțelegerea mecanismelor de elaborare a programelor și planurilor de pregătire (macrociclu, mezociclu, microciclu și lecții).
- Înțelegerea și aplicarea la situații concrete a regulilor de stabilire a structurii antrenamentului sportiv.
- Formarea capacității de a elabora criterii, probe și baremuri de selecție.
- Formarea capacității de a elabora teste motrice, de a le valida și standardiza.

CONȚINUTUL ȘTIINȚIFIC DE SPECIALITATE

PRELEGERI

- Relațiile dintre mărimea, orientarea și caracterul efortului, pe de o parte, și mijloacele de bază, specifice, competiționale și de refacere, pe de altă parte.
- Adaptarea în antrenamentul sportiv (caracteristicile adaptării) privind procesul dezvoltării capacității de performanță.
- Caracterul ciclic al antrenamentului sportiv și dinamica efortului în structurile de diferite tipuri.
- Metodologia elaborării programelor și planurilor de antrenament de diferite mărimi.
- Evaluarea în antrenamentul sportiv: metode, tehnici, aparate, criterii, teste.

ACTIVITĂȚI PRACTICO-METODICE

- Strategia elaborării modelelor de pregătire și concurs (prognoză, elaborarea, programare).
- Metodologia elaborării unui mezociclu la ramura de sport preferată (Elaborarea de către cursanți a unui mezociclu și susținerea acestuia).

BIBLIOGRAFIE

1. Dragnea, A. – Antrenamentul sportiv, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996.
2. Epuran, M. – Modelarea conduitei sportive. Editura "Sport Turism", București, 1990.
3. Israel, S. – Stimulii variabili de antrenament pentru dezvoltarea capacității speciale de performanță. În "Evaluare și Sport". Sportul de Performanță Nr. 356, 357, 358. Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, București, 1994.

4. Nicu, A. – Antrenamentul sportiv modern. "Editis", București, 1994.
5. Renato, M. – Bazele teoreticii ale antrenamentului sportiv. Sportul de Performanță Nr. 371-372, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, București, 1996.
6. Shepard, J. – Fiziologia exercițiului și performanța sportivă. În "Fiziologia Sportului". Sportul de performanță Nr. 353, 354, 355, Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, București, 1994.
7. Weineck, J. – Biologia sportului. (Copilul și sportul). În "Sportul la copii și juniori, Nr. 1(94) – 2 (95) 1994. Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, București, 1994.
8. Weineck, J. – Biologia sportului, Volumul I (Sistemele funcționale și antrenamentul sportiv). Sportul de Performanță Nr. 365-366. Centrul de Cercetări pentru Problemele Sportului, București, 1995.

*

*

*

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

CONȚINUTUL METODICII PREDĂRII DIFERITELOR RAMURI DE SPORT

PRELEGERI

- Ramuri de sport cu monostructura (atletism, înot, etc.)
- Ramuri de sport polistruktură (jocuri sportive, etc.)
- Combinații de probe (poliatloane).

LUCRĂRI PRACTICO-METODICE

- Strategii de învățare și perfecționare în ramurile de sport cu monostructură.
- Strategiile de dezvoltare a capacității de performanță specifice ramurilor de sport polistruktură.
- Caracteristicile antrenamentului polivalent (aerob, anaerob, mixt) în ramurile de sport cu poliatloane.

BIBLIOGRAFIE

1. Crețuleșteanu, G. – Jivan, I. – Cirlă L. – Înot, curs de bază ANEFS, București, 1992.
2. Cismaș G. – Tehnica luptelor greco-romane, Editura Sport-Turism, București, 1988.
3. Hantău, I. – Judo – curs de bază, ANEFS, București, 1994

4. Hrișcă, A. – Predescu, T. – Negulescu, C. – Baschet, curs de bază, IEFS, București, 1987.
5. Kunst Ghermănescu, I. – Gogâltan, V. – Jianu, E. – Teoria și metodică handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1983.
6. Motroc, I. – Cojocaru, V. – Fotbal, curs de bază, volumul 1, 2, 3, ANEFS, București, 1991.
7. Motroc, I. – Fotbal la copii și juniori, Ed.Didactică și Pedagogică, București, 1996.
8. Moise, G. – Moise, D. – Doboși, Șt. – Tenis pentru începători, Garamond, București, 1995.
9. Podlaha, R. – Hidi I. – Bedo, C. – Solomon, M. - Popescu, G. – Grigore, V. – Curs de gimnastică, IEFS, București, 1989.
10. Stroie, Șt. – Murafa, N. – Roman Șt., Tudor S. – Volei, curs de bază, IEFS, București, 1987.
11. Stănescu, I. – Barbu, C. – Stoica, M. – Atletism, metodică predării, ANEFS, București, 1993.
12. Tatu, T. – Alexandrescu, D. – Ardeleanu, T. – Atletism, Ed.Didactică și Pedagogică, București, 1983.
13. Vieru, N. – Manual de gimnastică sportivă, Ed.Driada, București, 1997.

*

*

*

Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației Naționale pot completa bibliografia obligatorie cu 2-3 lucrări de referință, apărute în tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

14.