



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	Profesor univ. dr.
BADIU TOMA	Conf. Univ. dr.
SCARLAT EUGENIU	Profesor gradul I
DRAGOMIR PETRIC~	Profesor gradul I
P~UNESCU ALIN-C~T~LIN	Prof. drd. gradul I
FILIP CONSTANTIN	Profesor gradul I

Tehnoredactare: DR~GHICEAN MARIUS-CRISTIAN

NOT~ 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 noi 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 [nvățământului [n domeniul educației fizice/sportului școlar:
 - planurile de [nvățământ;
 - 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 PERFECȚIONARE A CANDIDAȚILOR

- se pot organiza de instituțiile de [nvățământ 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 [n 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 [n [nvățământ 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 [n educația fizică școlară/[n antrenamentul sportiv.
- Caracterizarea prevederilor planurilor cadru de [nvățământ 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 [n relație cu programa de educație fizică.
- Tipurile de deprinderi motrice [n 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 [n clasele I-IV și V-VIII.
- Dezvoltarea fizică armonioasă. Elementele de conținut și prioritățile de acționare [n [nvățământul primar și gimnazial.
- Principiile de instruire [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv: conținut, cerințe, modalități de respectare [n [nvățământul primar și gimnazial.
- Sistemul metodelor de instruire folosite [n educația fizică a elevilor din [nvățământul primar și gimnazial/grupele de [ncepători.
- Sistemul mijloacelor educației fizice școlare/antrenamentului sportiv.
- Sistemul formelor de organizare a educației fizice și sportului [n ciclul primar și gimnazial/grupele de [ncepători.
- Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, particularitățile desfășurării [n condiții speciale.
- Planificarea [n 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 [nvățământul gimnazial.
- Conținutul și formele de organizare a sportului pentru toți [n [nvățământul primar și gimnazial.

DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

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

8. Metodele intuitive și oportunitatea folosirii lor [n [nvățământul primar și gimnazial.
9. Metodele practice și oportunitatea folosirii lor [n [nvățământul 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, [ndemânare, forță, rezistență, calități motrice combinate) folosite [n lecțiile de educație fizică din [nvățământul primar și gimnazial.
12. Metodica predării probelor atletice prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar și gimnazial.
13. Metodica predării conținuturilor aparținând gimnasticii prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar și gimnazial.
14. Metodica predării jocurilor sportive prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar și gimnazial.
15. Metodica predării ramurilor de sport alternative prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar și gimnazial.
16. Modalități de creștere a densității motrice a lecției de educație fizică.
17. Tipologia și structura lecțiilor afectate pentru instruirea elevilor [ntr-o ramură de sport opțională, prevăzută [n curriculumul la decizia școlii sau [n 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 [n Sistemul național școlar de evaluare și metodologia elaborării scalelor proprii de notare.
22. Forme de organizare și conținuturi specifice activităților sportiv-turistice de masă [n [nvățământul primar și gimnazial.

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodica educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed. Evrica, 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 ÎNVĂȚĂMÎNT

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 [nvățământului [n domeniul educației fizice/sportului școlar:
 - planurile de [nvățământ;
 - programele școlare;
 - sistemul național școlar de evaluare.

PROBELE DE EXAMEN

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

CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECȚIONARE A CANDIDAȚILOR

- se pot organiza de instituțiile de [nvățământ 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 (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 [n 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 [n [nvățământ 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 [n sistemul de educație fizică și sport din România.
- Obiectivele cadru și standardele de performanță prevăzute de programele de educație fizică pentru ciclurile [nvățământului preuniversitar.
- Componentele procesului instructiv-educativ [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv și relațiile acestora cu obiectivele cadru stabilite de programe.
- Caracterizarea prevederilor planurilor cadru de [nvățământ 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 [n relație cu programa de educație fizică.
- Tipuri de [nvățare motrică.
- Tipologia deprinderilor motrice [n educația fizică școlară și fazele formării acestora.
- Motricitatea la vârsta școlară mică, [n etapa prepubertară, pubertară și a adolescenței.
- Aptitudinile motrice de bază, specifice și combinate. Posibilități și limite de dezvoltare [n [nvățământul primar, gimnazial și liceal.
- Principiile de instruire [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Aspecte diferențiate de aplicare/respectare a acestora [n [nvățământul primar, gimnazial și liceal/la grupele de [ncepători, avansați și de performanță.
- Sistemul metodelor de instruire folosite [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv din [nvățământul primar, gimnazial și liceal/grupele de [ncepători, avansați și de performanță.
- Metode de dezvoltare a calităților motrice fundamentate pe relația efort-odihnă.
- Execuțiul 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 [n ciclul primar, gimnazial și liceal.
- Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, criteriile de evaluare a eficienței.
- Strategia elaborării documentelor de planificare [n 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 [n aplicarea acestuia.
- Formele și conținutul evidenței [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Semnificația și conținutul fișei individuale a elevului prevăzută [n Sistemul național școlar de evaluare la educația fizică și sport.
- Sistemul competițional școlar al elevilor din [nvățământul gimnazial, liceal și profesional.
- Conținutul și formele de organizare a activității sportive de masă [n [nvățământul primar, gimnazial și profesional.

DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

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

BIBLIOGRAFIE

1. Badiu, T. – Teoria și metodica educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed.Evrica, 1998.
2. Cârstea, G. – Teoria și metodica educației fizice și sportului, Ed. Universal, București, 1993.
3. Dagnea, 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 [n predarea diferitelor categorii de conținuturi prevăzute de programele școlare/pe ramură de sport.
 - Proiectarea activității instructiv-educative [n contexte variate (număr de ore prevăzute [n schemele orare, dotare, condiții geoclimatice).
- Angajarea [n implementarea conținutului reformei [nvățământului [n domeniul educației fizice și sportului școlar.
 - Înțelegerea obiectivelor și finalităților [nvățământului 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 PERFECȚIONARE A CANDIDAȚILOR

- pot fi organizate de instituțiile de [nvățământ 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 [n 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 [n sistemul de educație fizică și sport din România.
- Relațiile dintre obiectivele cadru, obiectivele de referință și standardele de performanță.
- Obiectivele operaționale [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv.
- Categoriile de conținuturi (obligatorii, extinderi, alternative, opționale) prevăzute [n programele de educație fizică pe ramură de sport.
- Posibilitățile de valorificare optimă a prevederilor planurilor cadru de [nvățământ 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 [nvățării motrice. Tipuri de [nvățare motrică.
- Conținutul și particularitățile formării deprinderilor motrice (abordare interdisciplinară).
- Motricitatea la vârsta școlară mică, [n etapa prepupertară și pubertară.
- Priorități [n dezvoltarea aptitudinilor motrice ale elevilor din [nvățământul primar și gimnazial.
- Strategii de influențare a dezvoltării fizice a elevilor din [nvățământul primar și gimnazial.
- Modalități de respectare a cerințelor principiului accesibilității [n educația fizică școlară la [nvățământul primar și gimnazial/grupele de [ncepători și avansați.
- Procedeele de utilizare a metodelor practice [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv [n [nvățământul primar și gimnazial/la grupele de [ncepători 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 [i pot crește eficiența.
- Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, criteriile de evaluare a eficienței acesteia.
- Criteriile care stau la baza elaborării documentelor de planificare [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Structura documentelor de planificare și relațiile dintre acestea.
- Evaluarea predictivă, formativă și sumativă [n educația fizică școlară. Reflectarea acestora [n 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 [ncepători.

- 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 [n schemele orare ale claselor din [nvățământul primar, gimnazial și profesional, conform prevederilor planurilor de [nvățământ și reglementărilor Ministerului Educației Naționale, [n vigoare.
- Posibilitățile de opțiuni ale profesorului prevăzute de programa de educație fizică și sport, [n determinarea conținuturilor care vor fi predate la nivelul fiecărei clase.
- Variantele de conținut și formele de constituire a colectivelor, [n orele afectate prin curriculumul la decizia școlii.
- Variantele de conținut și formele de constituire a colectivelor [n orele afectate [n regim extracurricular.
- Conținutul programei elaborate de profesor pentru o disciplină opțională care se predă [n orele afectate prin curriculumul la decizia școlii.
- Ponderea cerințelor principiilor de instruire [n etapele formării deprinderilor motrice și dezvoltării calităților motrice.
- Procedeele metodelor verbale, intuitive și practice folosite [n etapele de formare a deprinderilor motrice și de dezvoltare a calităților motrice [n [nvățământul primar, gimnazial și profesional.
- Strategii de realizare a obiectivului cadru vizând influențarea dezvoltării fizice a elevilor din [nvățământul primar, gimnazial și profesional.
- Sistemul metodelor și mijloacelor de dezvoltare a aptitudinilor motrice (viteză, [ndemânare, forță, rezistență, calități motrice combinate) ale elevilor, ponderea și locul acestora [n lecțiile de educație fizică din [nvățământul primar, gimnazial și profesional.
- Particularitățile folosirii [n lecțiile de educație fizică a metodelor de dezvoltare a calităților motrice bazate pe relația efort-odihnă.
- Programarea de-a lungul anului școlar și metoda predării probelor atletice prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar, gimnazial și profesional.
- Programarea de-a lungul anului școlar și metoda predării conținuturilor aparținând gimnasticii, prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar, gimnazial și profesional.
- Programarea de-a lungul anului școlar și metoda predării jocurilor sportive, prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar, gimnazial și profesional.
- Criteriile care stau la baza opțiunii pentru predarea ramurilor de sport alternative prevăzute [n programele de educație fizică pentru [nvățământul primar, gimnazial și profesional și metoda 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 [ntr-o ramură de sport opțională, prevăzută [n curriculumul la decizia școlii sau [n regim extracurricular.
- Metodica elaborării planului tematic anual.
- Metodica elaborării planului calendaristic semestrial.
- Eșalonarea probelor de control prevăzute [n 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 metodica educației fizice și sportului (culegere de texte), Ed. Evrica, 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 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 [n predarea diferitelor categorii de conținuturi prevăzute de programele școlare/pe ramură de sport.
 - Proiectarea activității instructiv-educative [n contexte variate (număr de ore prevăzute [n schemele orare, dotare, condiții geoclimatice).
- Angajarea [n implementarea conținutului reformei [nvățământului [n domeniul educației fizice și sportului școlar.
 - Înțelegerea obiectivelor și finalităților [nvățământului 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 PERFECȚIONARE A CANDIDAȚILOR

- pot fi organizate de instituțiile de [nvățământ 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 [n 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 SPECIFICE DE SPECIALITATE

- Aspecte noi [n terminologia domeniului educației fizice și sportului.
- Contribuția educației fizice și sportului școlar la realizarea idealului educațional prevăzut de Legea Invățământului Nr. 84/1995 și a finalităților și obiectivele ciclurilor curriculare din [nvățământul 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 [n programele de educație fizică și sport pentru ciclurile [nvățământului preuniversitar.
- Semnificația diversificării conținuturilor (obligatorii, extinderi, alternative, opționale) prevăzute [n programele școlare de educație fizică/pe ramură de sport.
- Factori favorizanți și defavorizanți [n valorificarea optimă a prevederilor planurilor cadru de [nvățământ pentru ciclurile și profilele [nvățământului 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 [n relația cu planurile cadru de [nvățământ și programele școlare.
- Tipurile de [nvățare implicate [n 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 [n influențarea dezvoltării fizice a elevilor din [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Relația dintre principiile de instruire și tratarea diferențiată a elevilor [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv.
- Conținutul și particularitățile aplicării "circuitului", "intervalului" și "procedului cu [ncărcături" [n educația fizică și sportivă școlară/antrenamentul sportiv.
- Raționalizarea și standardizarea exercițiilor fizice [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv. Posibilități și limite.
- Lecția de educație fizică/antrenament sportiv: tipologie, structură, dinamica efortului, densitate, criteriile de evaluare a eficienței. Relația lecție-sistem de lecții.
- Planificarea [n educația fizică școlară/antrenamentul sportiv: structura documentelor de planificare; modalități de reflectare [n 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 opțiuni ale profesorului și elevilor asupra instrumentelor de evaluare (probelor).
- Rolul fișei individuale de evidență a rezultatelor [nregistrate de elevi [n 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 [n schemele orare ale claselor, corespunzător prevederilor planurilor de [nvățământ și reglementărilor Ministerului Educației Naționale, [n vigoare.

- Posibilitățile de opțiuni oferite de programele de educație fizică profesorilor și elevilor [n determinarea conținuturilor care vor fi predate.
- Variantele de conținut și formele de constituire a colectivelor [n orele afectate prin curriculumul la decizia școlii.
- Variantele de conținuturi și formele de constituire a colectivelor de elevi [n orele desfășurate [n regim extracurricular.
- Conținutul programei elaborată de profesor pentru o disciplină opțională care se predă [n orele afectate prin curriculumul la decizia școlii și situațiile [n care se impune această măsură.
- Sistemul măsurilor didactice de acționare corespunzător cerințelor principiilor de instruire și efectele acestora [n procesul de predare-[nvățare.
- Procedee cu eficiență crescută ale metodelor verbale, intuitive și practice folosite [n educația fizică din [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Strategii eficiente de realizare a obiectivului cadru vizând influențarea dezvoltării fizice a elevilor din [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Strategii eficiente utilizate pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteză, [ndemânare, forță, rezistență, calități motrice combinate) ale elevilor [n lecțiile de educație fizică din [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Ponderea probelor atletice prevăzute de programele școlare, [n planul tematic anual; programarea și metodică predării acestora [n [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Ponderea conținuturilor aparținând gimnasticii prevăzute de programele școlare [n planul tematic anual; programarea și metodică predării acestora [n fiecare ciclu de [nvățământ.
- Ponderea jocurilor sportive [n planul tematic anual, modurile de soluționare a opțiunilor, programarea și metodică predării acestora [n fiecare ciclu de [nvățământ.
- Criteriile care stau la baza opțiunii pentru predarea ramurilor de sport alternative prevăzute [n programele de educație fizică pentru toate ciclurile de [nvățământ; metodică predării acestora, ponderea și programarea lor [n 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 [ntr-o ramură de sport opțională prevăzută [n curriculumul la decizia școlii sau [n regim extracurricular și metodică organizării și desfășurării acestor lecții.
- Metodică elaborării planului tematic anul [n variantele:
 - o oră săptămânal prevăzută [n trunchiul comun;
 - două ore săptămânal prevăzute [n trunchiul comun;
 - o oră săptămânal [n trunchiul comun și o oră săptămânal prevăzută [n curriculumul la decizia școlii, ca extindere sau aprofundare.
- Metodică elaborării planului calendaristic semestrial [n variantele:
 - o oră săptămânal prevăzută [n trunchiul comun;
 - două ore săptămânal prevăzute [n trunchiul comun;
 - o oră săptămânal [n curriculumul nucleu și o oră săptămânal prevăzută [n curriculumul la decizia școlii, ca extindere sau aprofundare.
- Eșalonarea pe semestre și de-a lungul acestora a probelor de control prevăzute [n 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. 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 [n tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE
PERFECTIONARE PRIN ACORDAREA
GRADULUI DIDACTIC I

OBIECTIVE

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

PROBELE PENTRU OBIINEREA 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 [n funcție de nivelul de studii al cadrelor didactice [nscrise la examen;
- tematica referitoare la domeniul de specialitate specific, din care se alege tema lucrării metodico-științifice, precum și bibliografiavor *fi distincte pentru fiecare disciplină.*
 - **Aceste tematici și bibliografii vor fi propuse de către unitățile de [nvățământ – centre de perfecționare - și vor fi aprobate de către M.E.N.**

2. Elaborarea unei lucrări metodico-științifice sub [ndrumarea unui conducător științific stabilit de instituția cu competențe [n domeniu.

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

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

PRECIZ~RI

- Cadrele didactice [nscrise pentru a susține colocviul de admitere **nu pot opta** pentru un anumit conducător științific. Acesta este stabilit, potrivit legii, de instituția de [nvățământ superior.
- Candidații admiși după susținerea colocviului, vor fi repartizați conducătorilor științifici [n 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 [n tematica elaborată de centrele de perfecționare și aprobată de M.E.N., precum și **alte teme** propuse de candidați sau de instituțiile de [nvățământ cu atribuții de perfecționare, [ndeosebi teme vizând reforma curriculară, reforma [n evaluarea randamentului școlar, educația estetică, moral-civică, etc., optimizarea activității instructiv-educative și inovarea practicii școlare. Temele propuse vor fi supuse **aprobării** [n cadrul catedrelor de specialitate și [n consiliul facultății, [nainte de susținerea colocviului.
- Lucrarea metodico-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 [n care [și desfășoară activitatea;
- experimentarea unor noi tehnici de lucru cu elevii;
- extinderea unor experiențe care au condus la rezultate superioare [n 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 [nspector școlar de la inspectoratele școlare sau din M.E.N., ori un cadru didactic metodist, cu delegație, care are specialitatea candidatului și gradul didactic I.
- Susținerea lucrării metodico-științifice
 - se realizează [n ședințe publice, [n instituția de [nvățământ superior cu atribuții [n perfecționare, [n sesiuni speciale, [n perioadele stabilite de M.E.N.;
 - constă [n:
 - prezentarea conținutului lucrării de către candidat, [ndeosebi a părții metodico-aplicative și a eventualelor demonstrații;
 - prezentarea referatului conducătorului științific, care trebuie să cuprindă contribuțiile și limitele lucrării;
 - adresarea de [ntrebări 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 metodico-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;
 - cconducătorul lucrării metodico-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 metodico-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 metodico-științifice.

TEMATICA LUCRĂRILOR METODICO-ŞTIINŢIFICE PENTRU GRADUL DIDACTIC I

- Contribuţii teoretice şi metodice privind valorificarea conţinuturilor programei de educaţie fizică [n formarea / dezvoltarea / educarea capacităţilor, competenţelor şi atitudinilor specifice la elevii din ciclul _____, clasa _____.
- Particularităţile programării conţinuturilor programei de educaţie fizică şi metodicii organizării şi desfăşurării lecţiilor la clasa _____, din ciclul _____, [n condiţiile prevederii unei ore săptămânal [n schema orară, [n trunchiul comun.
- Particularităţile programării conţinuturilor programei de educaţie fizică şi metodicii organizării şi desfăşurării lecţiilor la clasa _____, din ciclul _____, [n condiţiile prevederii unei ore săptămânal [n schema orară, [n trunchiul comun şi a unei ore [n curriculumul la decizia şcolii, ca extindere sau aprofundare.
- Programarea, conţinutul şi metodica predării ramurii de sport opţionale _____ [n ora prevăzută săptămânal [n curriculumul la decizia şcolii, la clasa _____.
- Particularităţile organizării şi metodicii desfăşurării activităţii didactice la clasa _____ organizată pe grupe opţionale, la orele prevăzute [n curriculumul la decizia şcolii.
- Contribuţii teoretice şi metodice privind orientarea, conţinutul şi organizarea activităţii didactice [n orele prevăzute [n regim extracurricular la ciclul _____
- Valenţele formative, conţinutul şi metodica predării ramurii de sport alternative _____ prevăzută [n programa şcolară de educaţie fizică şi sport la ciclul _____
- Verificarea experimentală a valenţelor formative ale conţinuturilor ramurii de sport _____ necuprinsă [n programa de educaţie fizică şi sport la ciclul _____
- Contribuţii teoretice şi metodologice privind elaborarea scalelor proprii de notare la probele prevăzute [n Sistemul naţional şcolar de evaluare la disciplina educaţie fizică şi sport şi verificarea experimentală a eficienţei acestora la clasa _____.
- Corelaţia dintre indicii dezvoltării fizice şi ai capacităţii motrice la elevii din clasa _____.
- Metode, mijloace şi forme de organizare cu eficienţă crescută [n influenţarea dezvoltării fizice a elevilor din clasa _____ verificate experimental [n lecţiile de educaţie fizică.
- Obiectivele, conţinutul, ponderea [n volumul total de ore, programarea şi metodologia dezvoltării calităţii motrice _____ la elevii din clasa _____ [n contextul prevederii a _____ ore de educaţie fizică săptămânal.
- Obiectivele, ponderea [n volumul total de ore, conţinuturile, programarea şi metodologia predării probelor atletice cuprinse [n programa şcolară la clasa _____ [n contextul prevederii a _____ ore de educaţie fizică săptămânal [n schema orară.
- Ponderea [n volumul total de ore, programarea şi metodologia predării conţinuturilor aparţinând gimnasticii, cuprinse [n programa şcolară la clasa _____ [n contextul prevederii a _____ ore de educaţie fizică săptămânal [n schema orară.
- Ponderea [n volumul total de ore, conţinutul, programarea şi metodologia predării jocului sportiv _____ cuprins [n programa şcolară la clasa _____, [n contextul prevederii a _____ ore de educaţie fizică [n schema orară.

- Măsurile și procedurile 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 [n manifestarea capacității de performanță la sportivii juniori din diferite ramuri de sport.
- Rolul antrenamentului mental [n etapa inițierii [n practicarea diferitelor ramuri de sport.
- Particularitățile programării și planificării pregătirii elevilor cuprinși [n rețeaua sportivă școlară.
- Dinamica efortului copiilor și juniorilor [n 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 [ndemânării. Rolul echilibrului [n prognoza și diagnoza capacității de performanță.
- Capacitățile coordonative. Particularitățile investigării și dezvoltării acestora la copii și juniori, [n diferite ramuri de sport.
- Particularitățile aplicării metodelor "modelare și analogie" [n proiectarea și desfășurarea antrenamentului copiilor și juniorilor [n diferite ramuri de sport.
- Metodologii de operaționalizare a obiectivelor instruirii [n educația fizică și sport.
- Comunicarea didactică și conținutul acesteia [n 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 [n lecția de educație fizică.
- Optimizarea comunicării [n 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 [nvățării probei atletice _____ la grupa de [ncepători.
- Modelarea conținutului instruirii și eficiența acesteia [n proba atletică _____, la grupa _____, [ntr-un ciclu anual de pregătire.
- Contribuții privind elaborarea modelului de pregătire, intr-un ciclu anual, [n proba atletică _____, la grupa _____.
- Contribuția exercițiilor de echilibru specifice gimnasticii ritmice sportive [n dezvoltarea [ndemânării.
- Modelarea conținutului instruirii și eficiența acesteia la grupa de _____ [n gimnastica ritmică sportivă.
- Contribuții la [mbunătățirea sistemului de acționare pentru [nvățarea tehnicii obiectelor portative [n GRS, la nivelul grupelor de [ncepătoare.
- Studiu experimental privind elaborarea unei baterii de probe și norme de control pentru pregătirea fizică [n GRS, ierarhizată pe nivele de pregătire.
- Studiu cu privire la elaborarea modelului de instruire a echipelor de dans folcloric românesc, [ncepători 9-10 ani, Clubul copiilor.

- Contribuții la elaborarea modelului biologic optim pentru practicarea GRS de performanță.
- Studiu asupra dinamicii efortului [n antrenamentul de GRS, la nivelul juniorilor.
- Studiu asupra dinamicii efortului și a particularității folosirii mijloacelor de antrenament, la nivelul grupelor de [ncepătoare [n 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, [n vederea ușurării [nvățării noilor structuri tehnice la aparatele din gimnastica sportivă.
- Studiu privind modelarea conținutului pregătirii ansamblelor de gimnastică ritmică sportivă la grupa _____.
- Contribuția exercițiilor acrobatice [n perfecționarea capacităților de orientare spațio-temporală a elevilor din clasa _____.
- Contribuțiile la [mbunătățirea procesului de antrenament la echipele de baschet _____, din unitățile sportive școlare.
- Investigarea și analiza prin referire la model, a potențialului biomotric al baschetbaliștilor / stelar din grupa _____, vârsta _____ ani.
- Eficiența aplicării unor procedee metodice și grupe de exerciții din jocul de baschet [n dezvoltarea calității motrice _____, [n lecțiile de educație fizică la clasa _____.
- Studiu privind selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare de baschet [n [nvățământul 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 aparatului ajutătoare, la clasa _____.
- Contribuțiile la [mbunătățirea 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, [n scopul [nsușirii rapide a jocului de fotbal la clasa _____.
- Studiu privind selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare de fotbal [n ciclul _____.
- Eficiența jocurilor motrice, ștafetelor și [ntregerilor [n [nsușirea 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 [mbunătățirea jocului de apărare la nivelul echipelor de _____.
- Dinamica parametrilor efortului [n pregătirea jucătorilor și a echipelor de handbal de la nivelul _____.
- Studiu experimental privind eficiența procedeelelor de finalizare specifice jucătorilor din linia de semicerc, la nivel de _____.
- Căi și mijloace de individualizare a pregătirii handbaliștilor juniori [n vederea realizării obiectivelor de performanță planificate.

- Optimizarea mijloacelor specifice [nvățării și perfecționării [nvăluirilor la nivelul echipelor de juniori – film metodic.
- Optimizarea mijloacelor tehnico-tactice specifice [nvățării 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 [ncepători handbal.
- Contribuții privind [mbunătățirea pregătirii fizice [n tenis (mijloace și metode pentru dezvoltarea _____) la nivelul claselor cu profil de tenis sau grupelor din cluburile sportive școlare – vârsta _____ ani.
- Contribuții privind [mbunătățirea pregătirii tehnico-tactice [n tenis (metode și mijloace pentru faza de joc _____) la nivelul _____, vârsta _____.
- Studii asupra efortului [n 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 [mbunătățirea analizei tehnicii, [n probele de schi-biatlon și pentru măsurarea efortului.
- Contribuții privind [mbunătățirea conținutului pregătirii pe componentele antrenamentului schiorilor și biatloniștilor din grupele de _____ din CSS sau LPS.
- Standardizarea mijloacelor antrenamentului sportiv [n cadrul unui micro-mezo și macrociclu, [n probele de (fond-biatlon, alpin, sărituri, patinaj, bob-sanie).
- Modele operaționale pentru instruirea la schi și patinaj, [n formele de organizare a activităților sportive recreative a tinerilor și adulților.
- Analiza cinematică și biomecanică a tehnicii actuale [n schi/sărituri/patinaj și implicațiile metodologice.
- Studiu asupra influenței antrenamentului sportiv organizat de [not/polo pe apă/sărituri [n 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 [notătorilor din grupa _____:
- Studiu privind recreativitatea biochimică a [notătorilor din grupa _____.
- Studiu privind ameliorarea coordonării neuro-musculare [n pregătirea fizică pe uscat și specifică [n apă, a [notătorilor din grupa _____:
- Studiu privind metoda modernă a pregătirii [notătorilor din grupa _____.
- Metodologia perfecționării calităților motrice specifice [n procesul pregătirii anuale la: canotaj/ kаяac-canoe/yachting, la grupele de _____.
- Contribuții la determinarea relației dintre volumul și intensitatea efortului, [n cadrul pregătirii anuale la: canotaj/yachting, la grupele de _____.
- Posibilități și efecte privind predarea luptelor [n școlile pentru elevii handicapați.
- Creșterea capacității de rezistență la luptătorii cadeți [ntr-un ciclu anual de pregătire.
- Perfecționarea modelului pregătirii fizice la luptătorii juniori:
 - lupte libere;
 - lupte greco-romane.
- Contribuții la [mbunătățirea metodicii [nvățării procedeelelor de [naltă tehnicitate:
 - cadeți;

- juniori.
- Contribuții la stabilirea modelului pregătirii pentru luptătorii cadeți:
 - lupte libere;
 - lupte greco-romane.
- Studiu privind dezvoltarea rezistenței și vitezei [n pregătirea copiilor și juniorilor la:
 - lupte greco-romane;
 - lupte libere.
- Studiu privind stabilirea și însușirea combinațiilor tehnico-tactice, folosite [n 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 [n lecția de scrimă, [n cadrul grupelor de juniori din unitățile sportive școlare.
- Aspecte privind ponderea pregătirii tehnico-tactice, [n cadrul unui ciclu anual de pregătire al grupelor de juniori din unitățile sportive școlare.
- Aspecte privind conținutul și ponderea lecțiilor individuale cu antrenorul, [n cadrul unui ciclu anual de pregătire, la o grupă de avansați [n cluburile sportive școlare sau LPS.
- Studiu privind aptitudinile psiho-motrice la trăgătorii din elita tirului național și internațional.
- Studiu comparativ al dinamicii efortului [ntr-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 [n 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 [n tirul cu pușca; implicații metodologice.
- Studiu tehnic și biomecanic al pozițiilor de tragere [n tirul cu pistolul; implicații metodologice.
- Studiu tehnic și biomecanic al pozițiilor de tragere [n tirul la talere; implicații metodologice.
- Studiu tehnic și biomecanic al pozițiilor de tragere [n 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 [n tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE PERFECTIONARE
PERIODIC~
(O DAT~ LA 5 ANI)
PENTRU PROFESORII DE EDUCAȚIE FIZIC~

OBIECTIVELE PROGRAMULUI

- Actualizarea conținuturilor specialității și a didacticii acesteia, a ethosului pedagogic [n acord cu exigențele reformei [nvățământului.
- Racordarea la tehnicile de instruire și educație eficientă, pe plan național și mondial.
- Dezvoltarea competențelor referitoare la:
 - aplicarea noilor planuri de [nvățământ;
 - 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 [nvățării;
- Schimbarea mentalității personalului didactic cu privire la competențele necesare profesiei didactice, care nu se reduc la cele ale specialistului [ntr-un domeniu;
- Depășirea decalajului dintre obiectivele sistemului de [nvățământ, 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 – [ntr-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 [n actualele programe.

- Orientarea procesului didactic de la preponderența predării-[nsușirii 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 [n aplicarea noilor planuri de [nvățământ la aria curriculară educație fizică și sport.
- Autonomia profesorilor și elevilor [n aplicarea noilor programe școlare de educație fizică și sport.
- Diversificarea posibilităților de opțiune ale elevilor [n aplicarea noului sistem de evaluare școlară la disciplina educație fizică și sport, modalitate de [ntâmpinare 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-[nvățarea-evaluarea, componente ale unui proces unic (Teoria comunicării). Semnificația teoriei procesului de predare-[nvățare-evaluare pentru activitatea didactică a profesorului de educație fizică.
- Strategii didactice cu eficiență crescută [n 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 [n scop compensator, de fortificare, competitiv sau recreativ.
- Reflectarea particularităților individuale și de grup (sex, disponibilități motrice, opțiuni) [n planificarea și proiectarea didactică.
- Specificitatea evaluărilor predictive, formative și sumative [n educația fizică și sportul școlar.
- Fitness-ul – componentă a stilului de viață al omului modern.

LUCR~RI METODICE:

- elaborarea "tabloului" capacităților, competențelor și atitudinilor care trebuie formate/dezvoltate prin educația fizică și sport școlar, diferențiat, pe cicluri de [nvățământ;
 - elaborarea și argumentarea unor scale proprii de notare pentru o clasă la care cursantul [și desfășoară activitatea didactică;
 - propuneri argumentate de noi categorii de conținuturi pentru educația fizică și sportului școlar, la diferite cicluri de [nvățământ;
 - elaborarea de planuri tematice anuale, planuri calendaristice semestriale, proiecte didactice, [n 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 [n regim de o oră pe săptămână, pentru [nvățământul gimnazial, liceal și profesional.

LUCR~RI METODICE:

- Analiza de planuri tematice anuale și planuri calendaristice semestriale model;

- Elaborarea de planuri tematice anuale și planuri calendaristice semestriale, corespunzător condițiilor concrete [n care cursantul [și desfășoară activitatea didactică.
- ◆ Variante ale structurii lecției de educație fizică desfășurată [n regim de o oră săptămânal.

LUCR~RI 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 [n orele prevăzute [n curriculumul la decizia școlii, [n regim opțional. Metodologia elaborării programelor și a desfășurării activității.

Module practico-metodice și demonstrative opționale:

- Controlul și metodică predării dansului sportiv [n regim opțional, [n [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Conținutul și metodică predării sportului aerobic [n regim opțional, [n [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Conținutul și metodică predării gimnasticii ritmice sportive [n regim opțional, [n [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- Conținutul și metodică predării culturismului, [n regim opțional, [n [nvățământul liceal și profesional.
- Conținutul și metodică predării badmintonului [n regim opțional.
- Conținutul și metodică predării artelor marțiale/elemente ale sporturilor de autoapărare, [n [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional
- ◆ Modul de abordare și proiectare a dezvoltării calităților motrice ale elevilor [n contextul prevederilor noilor planuri de [nvățământ.

LECII DEMONSTRATIVE:

- metode, mijloace, forme de organizare a exersării și parametrii de efort eficienți, pentru dezvoltarea calităților motrice [n [nvățământul primar, gimnazial, liceal și profesional.
- ◆ Esențializarea și instruirea intensivă [n predarea probelor/ ramurilor de sport prevăzute [n programele școlare pentru [nvățământul gimnazial, liceal și profesional.

LECII DEMONSTRATIVE:

- cu teme vizând probele de atletism;
- cu teme vizând conținuturile gimnasticii;
- cu teme vizând jocurile sportive.
- Opțional:
- cu teme vizând predarea [notului;
- cu teme vizând predarea schiului;
- cu teme vizând predarea patinajului (pe gheață sau pe rotile)
- ◆ Primul ajutor și recuperarea funcțională [n traumatismele care pot apare [n 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 [n 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 [n tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

PROGRAMA
DE PERFECTIONARE
PERIODIC~ (O DAT~ LA 5 ANI)
PENTRU PROFESORII
DIN CLUBURILE SPORTIVE }COLARE }I DIN
UNIT~JILE DE {NV~|~M^NT CU PROGRAM
SPORTIV

OBIECTIVELE PROGRAMULUI

- {nsușirea noilor orientări privind dirijarea efortului la [ncepători și avansați pe baza relației dintre mărimea, caracterul și orientarea acestuia.
- {nsușirea teoriilor privind evoluția caracteristicilor organismului prin antrenamentul sportiv.
- {nțelegerea și operarea cu regulile ce stau la baza unei dinamici optime a efortului [n cadrul macrociclurilor, mezociclurilor și microciclurilor.
- {nțelegerea mecanismelor de elaborare a programelor și planurilor de pregătire (macrociclu, mezociclu , microciclu și lecții).
- {nțelegerea 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 [n antrenamentul sportiv (caracteristicile adaptării) privind procesul dezvoltării capacității de performanță.
- Caracterul ciclic al antrenamentul sportiv și dinamica efortului [n structurile de diferite tipuri.
- Metodologia elaborării programelor și planurilor de antrenament de diferite mărimi.
- Evaluarea [n 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. {n "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. {n "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). {n "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 [n tiraje corespunzătoare, la edituri de specialitate consacrate.

CONȚINUTUL METODICII PREDĂRII DIFERITELOR RAMURI DE SPORT

PRELEGERI

- Ramuri de sport cu monostructura (atletism, [not, etc.)
- Ramuri de sport polistructură (jocuri sportive, etc.)
- Combinații de probe (poliatloane).

LUCRĂRI PRACTICO-METODICE

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

BIBLIOGRAFIE

1. Crețuleșteanu, G. – Jivan, I. – Cirlă L. – {not, 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, IEFȘ, București, 1987.
5. Kunst Ghermănescu, I. – Gogăltan, 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, Jt. – 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, Jt. – Murafa, N. – Roman Jt., 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.