

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII ȘTIINȚIFICE**

**P R O G R A M A**  
**PENTRU EXAMENUL NAȚIONAL DE DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT**  
**PROFESORI**

**DISCIPLINA DE EXAMEN:**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**2015**

## NOTĂ DE PREZENTARE

Programa de perfecționare prin definitivarea în învățământ pentru cadrele didactice cu specialitatea *Educație fizică și sport* a fost elaborată în vederea asigurării continuității în pregătirea specialiștilor. Conținutul programei a fost elaborat din perspectiva modelului competențelor în contextul creat de conceptul de dezvoltare cumulativă a nivelului de competență a personalului didactic. Tematica valorifică în acest cadru bibliografia consacrată și pe cea recentă oferind suportul necesar susținerii examenului de definitivare în învățământ.

Având în vedere faptul că definitivarea în învățământ reprezintă prima etapă a perfecționării profesionale, programa își propune realizarea următoarelor **obiective**:

1. Dezvoltarea competențelor de specialitate prin consolidarea, actualizarea și extinderea cunoștințelor teoretice și metodice.
2. Asigurarea fundamentării științifice a procesului de învățământ la *Educație fizică și sport*.
3. Promovarea experienței teoretice și aplicative din activitățile de educație fizică și sport.
4. Cunoașterea prevederilor documentelor oficiale din domeniul educației fizice și sportului școlar.

**Competențele generale** dobândite de profesorii care promovează examenul de obținere a definitivării în învățământ vizează:

1. Cunoașterea locului și rolului disciplinei *Educație fizică și sport*.
2. Aplicarea prevederilor documentelor oficiale care reglementează activitatea specifică disciplinei *Educație fizică și sport*.
3. Proiectarea instruirii și evaluării în funcție de particularitățile conținuturilor de specialitate corelate cu cele ale elevilor.
4. Organizarea și conducerea eficientă a procesului de instruire la disciplina *Educație fizică și sport*.
5. Realizarea documentelor de planificare în acord cu cerințele specifice disciplinei *Educație fizică și sport*.

**Competențele specifice** dobândite de profesorii care promovează examenul de obținere a definitivării în învățământ vizează:

1. Utilizarea conceptelor domeniului în subsistemele educației fizice și sportului.
2. Înțelegerea și aplicarea prevederilor de ordin legislativ referitoare la disciplina *Educație fizică și sport*.
3. Aplicarea cunoștințelor, deprinderilor și abilităților proprii educației fizice în funcție de particularitățile elevilor și/sau condițiilor didactice.
4. Aplicarea principiilor didactice, a metodelor și mijloacelor de instruire.
5. Proiectarea instruirii în concordanță cu necesitatea realizării competențelor elevilor, prevăzute de programele școlare pentru disciplina *Educație fizică și sport*.
6. Aplicarea criteriilor și probelor de evaluare la disciplina *Educație fizică și sport*.
7. Aplicarea cerințelor metodologice generale de realizare a planificării la disciplina *Educație fizică și sport*.

## TEMATICA ȘTIINȚIFICĂ

### I. TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Concepte și noțiuni fundamentale în educație fizică și sport: educație fizică, educație fizică adaptată, educație fizică incluzivă, sport, sport adaptat, capacitate motrică, aptitudini motrice, efort fizic, act motric, acțiune motrică, activitatea motrică, motricitate, psihomotricitate, performanță, competiție.
2. Funcțiile educației fizice și sportului; contribuția educației fizice și sportului la realizarea obiectivelor generale ale educației.
3. Raportul educație fizică – sănătate în concepție europeană.
4. Exercițiul fizic – definiție, structură, criterii de clasificare, taxonomia exercițiilor fizice.
5. Jocurile de mișcare în educație fizică și sport: definire, caracteristici, tipologie.
6. Motricitatea la diferite vârste; stadiile dezvoltării motrice; aspecte psihogenetice și psihodinamice ale dezvoltării motrice.
7. Efortul în educație fizică și sport: definiție, caracteristici, tipuri de efort, parametri.
8. Densitatea lecției de educație fizică și sport: definiție, tipuri, caracteristici.
9. Sistemul de educație fizică și sport din România: definiție, structură.
10. Olimpiada Națională a Sportului Școlar și Olimpiada Gimnaziilor - activități sportive extracurriculare

### II. DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Competențele generale și specifice disciplinei *Educație fizică și sport*: definire, componente; contribuția educației fizice la realizarea competențelor cheie stabilite pentru sistemele de învățământ europene.
2. Programa de educație fizică și sport: caracteristici, structură, conținut (pe componentele procesului de învățământ, la diferite clase).
3. Componentele procesului de învățământ la educație fizică și sport:
  - cunoștințe de specialitate: definiție, categorii;

- indici morfologici și funcționali: definire, categorii;
  - calități motrice/aptitudini motrice (viteza, capacitățile coordinative, forța, rezistența, mobilitatea): definiții, forme de manifestare, factori de condiționare, indicații metodice privind abordarea acestora la diferite vârste;
  - deprinderi și priceperi motrice: definiții, caracteristici, tipuri, etapele formării deprinderilor motrice;
  - atitudini și obiceiuri specifice: definiții, categorii.
4. Particularitățile utilizării metodelor verbale (descrierea, explicația, conversația, povestirea) și intuitive (demonstrația, conducerea prin mișcare, dirijarea observării execuției altor subiecți, folosirea mijloacelor intuitive), la diferite cicluri de învățământ.
  5. Particularitățile utilizării jocurilor de mișcare în lecție de educație fizică; indicații metodice privind utilizarea jocurilor de mișcare; exemplificări de jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, formarea deprinderilor motrice fundamentale, pregătitoare pentru jocuri sportive.
  6. Dinamica și dirijarea efortului în lecția de educație fizică.
  7. Modalități de optimizare a densității motrice în lecția de educație fizică, la diferite cicluri de învățământ; cauze care conduc la scăderea densității motrice.
  8. Proiectarea didactică în educație fizică: definire, etape, operații specifice; proiectarea unităților de învățare; metodologia elaborării proiectului didactic/planului de lecție.
  9. Planificarea în educație fizică: definire, cerințe, tipuri de documente.
  10. Evaluarea în educație fizică: definire, conținut, metode și criterii de evaluare; fișa individuală a elevului; metodologia evaluării la diferite cicluri de învățământ.
  11. Normativitatea în educație fizică: principii cu caracter general și specifice educației fizice, principii referitoare la organizarea instruirii, principii referitoare la metodologia instruirii; definire, caracteristici, particularități privind respectarea acestora la diferite cicluri de învățământ.
  12. Bazele generale ale învățării exercițiilor de atletism. Schema tip a predării tehnicii exercițiilor de atletism. Inițierea în atletism – școala atletismului
  13. Particularitățile predării alergărilor, săriturilor și aruncărilor din atletism în învățământul primar, gimnazial și liceal. Succesiunea modelelor operaționale pentru însușirea, în cicluri tematice, a probelor atletice prevăzute de programele școlare.
  14. Bazele tehnice și metodice ale elementelor acrobatice și săriturilor cu sprijin prevăzute de programele școlare.
  15. Metodica predării conținutului motric specific gimnasticii ritmice/aerobice în lecția de educație fizică, la diferite cicluri de învățământ.
  16. Cerințe metodice privind alcătuirea și predarea complexelor de influențare generală, a programelor de dezvoltare fizică generală, de dezvoltare a coordonării și educare a expresivității motrice folosind mijloace din gimnastica artistică, gimnastica ritmică, gimnastica aerobică, la diferite cicluri de învățământ.
  17. Metodica predării conținutului tehnico-tactic al jocurilor sportive prevăzute de programele școlare, la diferite cicluri de învățământ.
  18. Dezvoltarea calităților motrice (viteza, capacitățile coordinative, forța, rezistența, mobilitatea) în lecția de educație fizică, prin mijloace specifice disciplinelor sportive.

## Bibliografie

1. BARBU, C., STOICA, M., 2000. *Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică*. Editura Printech, București
2. CĂTĂNEANU, S.M., UNGUREANU, A., 2011. *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodologia predării*. Editura Universitaria, Craiova
3. CROITORU, D., ȘERBAN, M., 2002. *Volei în școală*. Editura Semne, București
4. DĂIAN, G., SHAOO, M., 2011. *Volei – teorie și metodică*. Editura Universitaria, Craiova
5. DRAGNEA, A., BOTA, A., 1999. *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică, București
6. DRAGNEA, A. (coord.), 2002. *Teoria educației fizice și sportului*. Editura FEST, București
7. DRAGNEA, A. (coord.), 2006. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*. Editura FEST, București
8. DRAGOMIR, P., SCARLAT, E., 2004. *Educația fizică – repere noi, mutații necesare*. Editura Didactică și Pedagogică, București
9. EPURAN, M., STĂNESCU, M., 2013. *Învățarea motrică – aplicații în activități corporale*. Editura Discobolul, București
10. GHERVAN, P., 2014. *Metodica handbalului în liceu*. Editura Universității din Suceava
11. GHIȚESCU, I.G., BADEA, D., GRIGORE, G., 2011. *Jocuri sportive*. Editura Discobolul, București
12. GRIGORE, V., *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*. Editura Bren, București, 2003
13. GRIGORE, V., NICULESCU, G., 2004. *Gimnastica acrobatică. Elemente și modele*. Editura Bren, București
14. GRIGORE, V., MANOS, M., 2011. *Activități artistice sportive*. Editura Discobolul, București
15. GRIGORE, G., DINȚICĂ, G., 2011. *Metodica dezvoltării calităților motrice la copiii de 7 – 11 ani*. Editura Discobolul, București
16. HANTĂU, C., 2000. *Handbal*. Editura Alpha, Buzău

17. HIDI, I., 1999. *Gimnastica. Gimnastica de bază. Gimnastica în ramurile sportive*. Editura ANEFS, București
18. HIDI, I., DINA, L., CORLACI, I., 2010. *Metodica dezvoltării fizice armonioase*. Editura Discobolul, București
19. IGOROV-BOSSI, M, HANTĂU, C., CARACAȘ, V., 2014. *Fundamentele științifice al jocurilor sportive – Handbal*, Editura BREN, București
20. IVAN, C., STOICA, M., CIOBANU, C., 2010. *Metodica formării deprinderilor motrice de bază*. Editura Discobolul, București
21. MACOVEI, S., POPESCU, G., DINA, L., CORLACI, I., 2011. *Didactica predării disciplinelor gimnice*. Editura Discobolul, București
22. *Metodologia organizării și desfășurării activităților de educație fizică și sport în învățământul preuniversitar* (OMECTS nr.3462/2012)
23. MOANȚĂ, A., 2005. *Baschet – metodică*. Editura Alpha, Buzău
24. MONEA, G., SABĂU, E. 2007. *Atletism – tehnica și metodica probelor*. Editura Bren, București
25. ORȚĂNESCU, C., 2006. *Handbal. Instruirea tehnico - tactică de bază*. Editura Universitaria, Craiova
26. ORȚĂNESCU, D., 2008. *Mijloacele gimnasticii de bază*. Editura Universitaria, Craiova
27. POPESCU, G., 2005. *Gimnastica: pregătirii, educării, dezvoltării fizice generale*. Editura Elisaveros, București
28. PREDESCU, T., MOANȚĂ, A., 2001. *Baschetul în școală. Instruire – învățare*. Editura Semne, București
29. *Programele școlare pentru educație fizică și sport (învățământul primar, gimnazial și liceal)*
30. RAȚĂ, G., 2008. *Didactica educației fizice și sportului*. Editura Pim, Iași
31. Regulamentul de organizare și desfășurare a competiției sportive școlare „Olimpiada Gimnaziilor”. OMECS 4405/2015
32. Regulamentul de organizare și desfășurare a competițiilor sportive școlare. „Olimpiada Națională a Sportului Școlar”. OMECT 2880/2007
33. RINDERU, I., DRAGOMIR, M., ALBINĂ, A., 2003. *Atletism*. Editura Universitaria Craiova
34. SĂVESCU, I., 2011. *Educație fizică și sportivă școlară - ghid auxiliar. Proiectarea demersului didactic pentru clasele primare (I - IV) – metodologie*. Editura Slim Art, Craiova
35. SĂVESCU, I., 2011. *Educație fizică și sportivă școlară - ghid auxiliar. Proiectarea demersului didactic pentru clasele de gimnaziu (V-VIII) – metodologie*. Editura Slim Art, Craiova
36. *Sistemul național școlar de evaluare la educație fizică și sport*. București, 1999
37. STĂNESCU, M., CIOLCĂ, C., URZEALĂ, C., 2004. *Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*. Editura Cartea Universitară, București
38. STĂNESCU, M., 2012. *Didactica educației fizice*. Editura Universitară, București
39. STOICA, M., IVAN, C., 2011. *Didactica predării atletismului*. Editura Discobolul, București
40. TEODORESCU, S., BOTA, A., 2011. *Orientări actuale în predarea educației fizice în învățământul primar*. Editura Discobolul, București
41. TUDOR, V., 2000. *Capacitățile condiționale, coordinaive și intermediare – componente ale capacității motrice*. Editura Rai-Coresi, București
42. TUDOR, V., 2008. *Evaluarea în educație fizică*. Editura Printech București
43. TUDOR, V., CIOLCĂ, C., 2010. *Activități sportive extracurriculare*. Editura Discobolul, București