



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

---

# Educație fizică

## Programa pentru

- examenul de definitivare în învățământ
- obținerea gradului didactic II

## Tematica pentru

- obținerea gradului didactic I

Aprobate prin  
Ordinul Ministrului Educației Naționale nr. 3442 / 21.03.2000

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

**Grup de elaborare:**

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

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

**Tehnoredactare: DRĂGHICEAN MARIUS-CRISTIAN**

# NOTĂ DE PREZENTARE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***PROGRAMA***  
***DE***  
***PERFECTIONARE PRIN***  
***DEFINITIVAREA***  
***ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT***  
  
***PROFESORI II***

## **OBIECTIVE:**

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

## **PROBELE DE EXAMEN**

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

## **CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECTIONARE A CANDIDAȚILOR**

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

## **EVALUARE**

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

## **CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE**

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

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

## **DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE**

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

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

## **BIBLIOGRAFIE**

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

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

\*

\*

\*

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



***PROGRAMA***  
***DE***  
***PERFECTIONARE PRIN***  
***DEFINITIVAREA***  
***ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT***  
  
***PROFESORI I***

## **OBIECTIVE:**

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

## **PROBELE DE EXAMEN**

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

## **CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECTIONARE A CANDIDAȚILOR**

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

## **EVALUARE**

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

## CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE

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

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

## **DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE**

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

## BIBLIOGRAFIE

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

\* \* \*

\*

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

***PROGRAMA***  
***DE***  
***PERFECTIONARE PRIN***  
***ACORDAREA***  
***GRADULUI DIDACTIC II***  
  
***PROFESORI II***

## **OBIECTIVE:**

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

## **PROBELE DE EXAMEN**

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

## **CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECȚIONARE A CANDIDAȚILOR**

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

## **EVALUARE**

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

## CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE

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



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

## **DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE**

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

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

## BIBLIOGRAFIE

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

\*

\*

\*

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

***PROGRAMA***  
***DE***  
***PERFECTIONARE PRIN***  
***ACORDAREA***  
***GRADULUI DIDACTIC II***  
  
***PROFESORI I***

## **OBIECTIVE:**

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

## **PROBELE DE EXAMEN**

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

## **CURSURI/ACTIVITĂȚI DE PERFECȚIONARE A CANDIDAȚILOR**

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

## **EVALUARE**

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

## CONȚINUTURI ȘTIINȚIFICE DE SPECIALITATE

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

## DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

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

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

## **BIBLIOGRAFIE**

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

\*                      \*

\*

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