

**CENTRUL NAȚIONAL  
DE EVALUARE  
ȘI EXAMINARE**

**DIRECȚIA GENERALĂ  
EDUCAȚIE ȘI ÎNVĂȚARE  
PE TOT PARCURSUL VIEȚII**



**MINISTERUL  
EDUCAȚIEI  
CERCETĂRII  
TINERETULUI  
ȘI SPORTULUI**

**CONCURSUL PENTRU OCUPAREA POSTURILOR  
DIDACTICE/ CATEDRELOR DECLARATE  
VACANTE/ REZERVATE ÎN  
ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

**PROGRAMA  
PENTRU**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT – ANTRENORI  
CLUBURILE SPORTIVE ȘCOLARE, PALATELE ȘI  
CLUBURILE COPIILOR**

## **A. NOTA DE PREZENTARE**

Programa pentru Concursul de ocupare a posturilor didactice pentru Educație fizică și sport – Antrenori este elaborată pentru a veni în sprijinul candidaților la concursul de ocupare a posturilor didactice vacante din învățământul preuniversitar.

Programa răspunde cerințelor pe care trebuie să le îndeplinească acești candidați, care urmează să fie încadrați pe un post didactic în învățământul preuniversitar – în cluburile sportive școlare, palatele și cluburile copiilor.

Profilul candidatului la acest concurs presupune cunoașterea conținuturilor științifice fundamentale domeniului Educației fizice și sportului, a tendințelor noi în evoluția disciplinei, aplicarea noilor direcții ale didacticii și ale metodicii predării-învățării-evaluării disciplinelor sportive. De asemenea, presupune probarea capacităților necesare pentru proiectarea, realizarea și evaluarea activităților didactice, demonstrarea abilităților de comunicare, empatice și de cooperare necesare realizării actului educațional.

Tematica științifică, tematica pentru metodică predării disciplinelor sportive și bibliografia obligatorie, aferentă celor două tipuri de tematici, constituie reper pentru candidați în demersul susținerii Concursului pentru ocuparea posturilor didactice/ catedrelor declarate vacante/ rezervate în învățământul preuniversitar.

Competențele și conținuturile programei sunt proiectate în conformitate cu abordarea curriculară sistemică în realizarea activităților didactice.

În proiectarea activităților didactice și pe parcursul desfășurării acestora, cadrul didactic trebuie să țină seamă de particularitățile de dezvoltare psihologică și de vârsta elevilor, de resursele materiale și umane avute la dispoziție.

## **B. COMPETENȚELE SPECIFICE ANTRENORULUI**

Competențele specifice antrenorului, pe care trebuie să le dovedească în procesul de predare-învățare-evaluare și care vor fi dezvoltate pe tot parcursul activității profesionale, sunt:

- Analizarea conținuturilor științifice domeniului Educație fizică și sport;
- Utilizarea și interpretarea informației provenite din teoria și didactica sportului;
- Utilizarea adecvată a conceptelor din domeniul Educației fizice și sportului;
- Înțelegerea principiilor didacticii specifice sportului;
- Construirea unor demersuri didactice interactive prin adecvarea strategiilor la conținuturi;
- Utilizarea competentă a documentelor școlare reglatoare;
- Proiectarea conținuturilor instruirii și organizarea corespunzătoare a activităților didactice;

- Adecvarea demersurilor didactice la particularitățile de vârstă, sex, nivel de pregătire ale elevilor și la condițiile materiale;
- Construirea unui climat educativ interactiv, de cooperare, stimulat, cu scopul creșterii eficienței rezultatelor activităților didactice;
- Înțelegerea aspectelor de ordin legislativ ale activității sale, drepturile legale ale elevilor și părinților, propriile sale drepturi și responsabilități;
- Cunoașterea criteriilor de evaluare a activității sale și integrarea acestora în conceperea și realizarea activității didactice.

## **C. CONȚINUTURILE PROGRAMEI**

### **C.I. TEME DIN TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

1. Funcțiile sportului.
2. Obiectivele sportului.
3. Subsistemele sportului.
4. Formele de organizare a sportului.
5. Caracteristicile motricității la vârstele școlarității.
6. Stadiile antrenamentului sportiv.
7. Selecția pentru sport.
8. Componentele antrenamentului sportiv.
9. Învățarea motrică.
10. Cunoștințele de specialitate.
11. Deprinderile și priceperile motrice.
12. Aptitudinile/ calitățile motrice.
13. Exercițiul fizic și celelalte mijloace ale antrenamentului sportiv.
14. Efortul în lecția de antrenament sportiv.
15. Statutul și rolul antrenorului.
16. Lecția de antrenament sportiv – aspecte teoretice.
17. Principiile antrenamentului sportiv.
18. Metodele de antrenament.
19. Planificarea antrenamentului sportiv.
20. Forma sportivă.
21. Evaluarea în antrenamentul sportiv.
22. Evidența în domeniul antrenamentului sportiv.
23. Sistemul competițional.

## **C.II. TEME DIN METODICA PREDĂRII DISCIPLINELOR SPORTIVE - DIDACTICA SPORTULUI**

1. Utilizarea componentelor curriculumului național în disciplina sportivă de specializare.
2. Elaborarea documentelor de planificare în antrenamentul sportiv.
3. Stabilirea conținuturilor (mijloace, formații de lucru, dozare, indicații metodice) pe componentele structurii lecției de antrenament sportiv.
4. Modalități de respectare a principiilor antrenamentului sportiv în predarea disciplinei sportive de specializare.
5. Specificul aplicării metodelor verbale și intuitive în predarea conținuturilor specifice disciplinei sportive de specializare.
6. Specificul aplicării metodelor practice bazate pe reacția efort-odihnă și parte-întreg în predarea conținuturilor specifice disciplinei sportive de specializare.
7. Metodica dirijării efortului în lecția de antrenament sportiv.
8. Metode, mijloace și formații de organizare a exersării pentru dezvoltarea calităților motrice specifice disciplinei sportive de specializare.
9. Metode, mijloace și formații de organizare a exersării pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice specifice disciplinei sportive de specializare.

## **D. BIBLIOGRAFIE OBLIGATORIE**

1. Ababei, R., *Teoria și metodologia antrenamentului sportiv, vol 1,2*. Editura Pim, Iași, 2006
2. Badea, D. (2001) *Rugby. Fundamente teoretice și metodice*, București, FEST
3. Cârstea Gh. (2000) *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Editura AN-DA
4. Cârstocea V. și colab. (2001) *Schi. Teorie și metodică*, București, Editura Printech
5. Cismaș Gh. (1987) *Lupte greco-romane: Elemente de teorie și metodică de antrenament*, București, Editura Sport-Turism
6. Cojocaru V. (2002) *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodică pregătirii*, București, Editura Axis Mundi
7. Croitoru D. (2000) *Volei*, București, A.N.E.F.S.
8. Deliu D. (2002) *Cursuri teoretico-metodice de arte marțiale*, București, Editura Studentească
9. Dragnea A. (coord.) (2002) *Teoria educației fizice și sportului*, București, Editura FEST
10. Dragnea A., Bota A. (1999) *Teoria activităților motrice*, București, Editura Didactică și Pedagogică

11. Dragnea A., Teodorescu S. (2002) *Teoria sportului*, București, Editura FEST
12. Florescu C., Mociani V. (1983) *Canotaj*, București, Editura Sport-Turism
13. Grigore V. (2001) *Gimnastica artistică, Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*, București, Editura Semne
14. Grigore V. (coord.) (2001) *Pregătire artistică în gimnastica de performanță*, București, ANEFS
15. Hantău I., Bocioacă L. (1998) *Antrenamentul în judo. Pregătirea fizică și tehnică*, Editura Universității din Pitești
16. Hantău I. (1989) *Judo – instruirea copiilor și juniorilor*, București, Editura ANEFS
17. Hâtru D. (1984) *Haltere - pregătirea copiilor și juniorilor*, București, Editura Sport –Turism
18. Jivan I. (1999) *Înot – tratat metodic*, București, Editura Printech
19. Kunst I. și colab. (1983) *Teoria și metodică handbalului*, București, Editura Didactică și Pedagogică
20. Macovei S. (1999) *Gimnastica ritmică de performanță*. ANEFS
21. Marinescu Gh. (2000) *Polo pe apă – tehnică*, București, Editura Printech
22. Motroc I. (1996) *Fotbal la copii și juniori*, București, Editura Didactică și Pedagogică
23. Negulescu I. (2000) *Handbal, tehnica jocului*, București
24. Pelin F. (2001) *Învățarea tehnicii libere la schi fond – biatlon. Pregătirea competițională*, București, Editura Printech
25. Poenaru S. (2002) *Curs de scrimă*, București, ANEFS
26. Predescu T., Ghițescu G. (2002) *Pregătirea echipelor de performanță*, București, Editura Semne
27. *Programele școlare pentru disciplinele sportive predate la Pregătire sportivă practică.*
28. Șerbănoiu S. (2004) *Metodica educației fizice*, București, Editura Cartea Universitară
29. Stoica M. (2000) *Capacitățile motrice în atletism*, București, Editura Printech
30. Stroie Șt. și colab. (1996) *Volei îndrumar metodic*, București, Editura Omnia
31. Teodoru M. (2000) *Poziții de tragere în tirul sportiv*, București, Editura Printech
32. Țifrea C. (2002) *Teoria și metodică atletismului*, București, Editura Daveco

## **Autori:**

**Magda Elena Melinte – Inspectoratul Școlar Județean Neamț**

**Iliana Ionescu – Inspectoratul Școlar Județean Dolj**

**Emil Pătru – Inspectoratul Școlar Județean Galați**

**Marius Bălașa – MECTS – Direcția Politici de Personal și Rețea Școlară**

**Alin Cătălin Păunescu – MECTS – Direcția Generală Educație și Învățare pe Tot Parcursul Vieții**

**Elena Nely Avram – MECTS - Centru Național de Evaluare și Examinare**