

**R O M Â N I A**  
**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**DIRECȚIA GENERALĂ PENTRU EDUCAȚIE CONTINUĂ, FORMAREA ȘI**  
**PERFECTIONAREA PERSONALULUI DIDACTIC**

**PROGRAMA**  
**DE PERFECTIONARE A CADRELOR DIDACTICE**  
**PRIN DEFINITIVARE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNT ȘI**  
**OBȚINEREA GRADULUI II**  
**- ANTRENORI -**  
**DISCIPLINE SPORTIVE**

**2004**

### **Colectiv de autori:**

Prof.univ.dr. Adrian Dragnea	- Universitatea Pitești – F.E.F.S.
Prof.drd. Constantin Filip	- M.E.C./D.G.I.P.
Prof.drd. Alin Cătălin Păunescu	- M.E.C./D.G.I.P.
Prof.univ.dr. Elena Firea	- Universitatea Ecologică - F.E.F.S.
Prof.univ.dr. Sergiu Cătăneanu	- Universitatea Craiova - F.E.F.S.
Conf.univ.dr. Silvia Teodorescu	- A.N.E.F.S. București
Conf.univ.dr. Monica Stănescu	- A.N.E.F.S. București
Conf.univ.dr. Sorin Șerbănoiu	- A.N.E.F.S. București
Prof. Elena Avram	- M.E.C./S.N.E.E.

## **CUPRINS**

<b>Nota de prezentare .....</b>	<b>p.4</b>
<b>Programa de perfecționare prin definitivare în învățământ .....</b>	<b>p.5</b>
<b>Programa de perfecționare prin acordarea gradului didactic II .....</b>	<b>p.7</b>

## NOTĂ DE PREZENTARE

**Programele de perfecționare prin definitivarea în învățământ și obținerea gradului didactic II pentru absolvenții colegiilor universitare de educație fizică și sport (antrenori) au fost elaborate în conformitate cu prevederile legale privind „Metodologia formării continue a personalului didactic din învățământul preuniversitar”.**

Conținutul programelor elaborate au fost subordonate realizării următoarelor obiective:

- ✓ Consolidarea, actualizarea și extinderea cunoștințelor teoretice de specialitate;
- ✓ Corelarea și promovarea aspectelor novatoare din didactica generală și cea de specialitate.

Programele se adresează departamentelor pentru pregătirea personalului didactic care asigură formarea continuă a antrenorilor, constituind reper pentru tematica și bibliografia necesară susținerii examenelor de definitivare și gradul didactic II.

# **PROGRAMA**

## **de perfecționare prin definitivare în învățământ a antrenorilor**

### **OBIECTIVE**

1. Consolidarea competențelor de bază la nivel teoretic și operațional:
  - Aprofundarea conținuturilor specifice disciplinelor sportive;
  - Consolidarea cunoștințelor psihopedagogice și metodice specifice antrenamentului sportiv;
  - Utilizarea adecvată a strategiilor didactice, în conformitate cu situațiile variate din antrenamentul sportiv.
2. Evidențierea specificului documentelor din domeniul sportului școlar (planurile de pregătire; programele disciplinelor sportive).

### **COMPETENȚE**

1. Utilizarea adecvată a conceptelor din sportului.
2. Proiectarea conținuturilor instruirii și organizarea corespunzătoare a lecțiilor de antrenament.
3. Utilizarea metodelor de instruire în funcție de particularitățile subiecților.

### **PROBELE DE EXAMEN**

1. Inspecție specială – condiționează prezentarea la examen.
2. Teoria și didactica disciplinelor sportive – scris.
3. Teoria și didactica disciplinelor sportive – oral.
4. Pedagogie și elemente de psihologie – scris.

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

- Se organizează de către ANEFS, prin Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic.
- Participarea candidaților este facultativă.
- Centrele de perfecționare, prin specialiștii pe ramuri de sport, vor asigura pregătirea cadrelor didactice din cluburi sportive școlare și licee cu program sportiv.
- Volum de pregătire – 60 ore, din care :
  - ✓ 40 ore – specialitate și metodică predării acesteia (20 ore curs, 20 ore seminar);
  - ✓ 20 ore – pedagogie și elemente de psihologie (10 ore curs, 10 ore seminar).

### **EVALUARE**

- Aprecierea la probele de examen, orale și scrise precum și la inspecția specială se face prin note de la 1 la 10;
- Nota minimă de promovare a inspecției speciale este de 7,00. Nota obținută la inspecția specială nu intră în calculul mediei de 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.

## TEORIA SPORTULUI

1. Noțiuni fundamentale în sport: sport, capacitate motrică, aptitudini motrice, efort fizic, act motric, acțiune motrică, activitatea motrică, motricitate, psihomotricitate, performanță, competiție
2. Funcțiile sportului; contribuția sportului la realizarea obiectivelor generale ale educației.
3. Sportul ca sistem și subsistemele acestuia.
4. Obiectivele sportului – tipologie, specificul pentru subsistemele sportului.
5. Caracteristicile motricității la diferite vârste.
6. Efortul în sport; particularități în diferite discipline sportive.
7. Selecția copiilor cu aptitudini pentru practicarea sportului. Modelul de selecție, particularități pe ramuri de sport.
8. Caracterul stadial al antrenamentului sportiv (problematica stadiilor I, II).

### Bibliografie

DRAGNEA, A. (coord.), *Teoria educației fizice și sportului*. Editura FEST, București, 2002  
DRAGNEA, A., BOTA, A., *Teoria activităților motrice*. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1999  
DRAGNEA, A., TEODORESCU, S., *Teoria sportului*. Editura FEST, București, 2002

## DIDACTICA DISCIPLINELOR SPORTIVE

1. Conținutul programelor pe ramuri de sport, la grupe de începători și avansați.
2. Obiective de instruire – obiective de performanță în activitatea sportivă (pe ramuri de sport).
3. Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv: învățarea procedeelor tehnice, metodica pregătirii tactice, pregătirea fizică, psihologică și artistică în antrenamentul sportiv, la grupe de începători și avansați, în diferite ramuri de sport.
4. Principiile antrenamentului sportiv.
5. Mijloacele antrenamentului sportiv (mijloacele de antrenament sau de lecție, mijloacele competiționale, mijloacele de refacere); specificul lor în diferite ramuri de sport.
6. Metode de instruire bazate pe relația efort – odihnă și pe relația parte – întreg.
7. Componentele planului de pregătire anual.

### Bibliografie (conform notei)

**NOTĂ:** Pentru toate disciplinele sportive, Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației și Cercetării vor recomanda candidaților o bibliografie ce va cuprinde acele lucrări de referință care abordează această tematică.

# **PROGRAMA**

## **de perfecționare prin acordarea gradului didactic II a antrenorilor**

### **OBIECTIVE**

1. Dezvoltarea competențelor profesionale generale și specifice.
2. Actualizarea conținuturilor specifice antrenamentului sportiv.
3. Evidențierea raporturilor dintre psihologia pedagogică, didactica generală și didactica disciplinelor sportive.
4. Stimularea inițiativei de investigare a procesului de antrenament sportiv în vederea creșterii performanțelor sportive.

### **COMPETENȚE**

1. Aplicarea teoriilor moderne din domeniul sportului.
2. Utilizarea adecvată a strategiilor de instruire și evaluare în funcție de particularitățile subiecților.
3. Manifestarea unei conduite metodologice inovative în plan profesional.

### **PROBELE DE EXAMEN**

- Două inspecții curente cu calificativul minim „bine” – condiționează efectuarea inspecției speciale.
- Inspecția specială– condiționează prezentarea la examen.
- Teoria și didactica disciplinelor sportive - abordare interdisciplinară și creativă – scris.
- Pedagogie și elemente de psihologie – oral.

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

- Se organizează de către ANEFS, prin Departamentul pentru Pregătirea Personalului Didactic.
- Participarea candidaților este facultativă.
- Volum de pregătire – 60 ore, din care :
  - ✓ 40 ore – specialitate și metodică predării acesteia (20 ore curs, 20 ore seminar);
  - ✓ 20 ore – pedagogie și elemente de psihologie (10 ore curs, 10 ore seminar).

### **EVALUARE**

- Aprecierea la probele de examen, orale și scrise precum și la inspecția specială se face prin note de la 1 la 10;
- Nota minimă de promovare a inspecției speciale este de 8,00. Nota obținută la inspecția specială nu intră în calculul mediei de examen.
- Nota minimă de promovare a fiecărei probe scrise sau orale este 7,00.
- Media minimă de promovare a examenului pentru definitivarea în învățământ este 7,00.

## TEORIA SPORTULUI

1. Concepții moderne privind locul și rolul sportului în societate.
2. Învățarea motrică în sport.
3. Statutul și rolul antrenorului și relația sa cu sportivul.
4. Caracterul stadial al antrenamentului sportiv (problematica stadiilor III, IV).
5. Forma sportivă – obiective, conținut, durată, pentru perioadele pregătitoare, competițională, de tranziție.
6. Sistemul competițional – definiție, clasificarea competițiilor, reguli privind organizarea și desfășurarea competițiilor.

### Bibliografie

DRAGNEA, A. (coord.), *Teoria educației fizice și sportului*. Editura FEST, București, 2002  
DRAGNEA, A., TEODORESCU, S., *Teoria sportului*. Editura FEST, București, 2002

## DIDACTICA DISCIPLINELOR SPORTIVE

1. Conținutul programelor pe ramuri de sport, la grupe de avansați și performanță.
2. Principiile antrenamentului sportiv; particularitățile aplicării lor în diferite ramuri de sport.
3. Priorități metodice în abordarea componentelor antrenamentului sportiv: învățarea procedeelor tehnice, metodica pregătirii tactice, pregătirea fizică, psihologică și artistică în antrenamentul sportiv, la grupe de avansați și performanță, în diferite ramuri de sport.
4. Mijloacele antrenamentului sportiv (mijloacele de antrenament sau de lecție, mijloacele competiționale, mijloacele de refacere) (ramuri de sport diferite).
5. Efortul de antrenament și concurs în diferite ramuri de sport.
6. Metode de instruire bazate pe relația efort – odihnă și pe relația parte – întreg.
7. Programare și planificare în antrenamentul sportiv, în diferite ramuri de sport.
8. Analiza cinematică și biomecanică a tehnicii probelor sportive.

### Bibliografie (conform notei)

**NOTĂ:** Pentru toate disciplinele sportive, Centrele de perfecționare abilitate de către Ministerul Educației și Cercetării vor recomanda candidaților o bibliografie ce va cuprinde acele lucrări de referință care abordează această tematică.