

MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
SERVICIUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI EXAMINARE

PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT 2007
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
PREGĂTIRE TEORETICĂ SPORTIVĂ
LICEE CU PROGRAM SPORTIV

I. STATUTUL DISCIPLINEI

În cadrul Examenului de Bacalaureat 2007, disciplina de învățământ Educație Fizică și Sport are statut de **disciplină obligatorie** pentru toți elevii din **învățământul sportiv**.

Proba **PREGĂTIRE TEORETICĂ SPORTIVĂ**, susținută din “Teoria și metodică pregătirii sportive de performanță” este probă **scrisă**.

Pentru proba **E**, elevii din învățământul sportiv optează pentru una dintre cele două probe: proba scrisă (Pregătire teoretică sportivă) sau proba practică (Măiestrie sportivă).

II. COMPETENȚE DE EVALUAT

- Nivelul pregătirii teoretice și metodice de specialitate al elevilor.

III. CONȚINUTURI

- Sportul – fenomen social.
- Jocurile Olimpice.
- Conceptele (categoriile) fundamentale ale domeniului.
- Conținutul antrenamentului sportiv.
- Principiile antrenamentului.
- Factorii favorizanți ai capacității de performanță.
- Mijloace de control și autocontrol a evoluției individului.
- Noțiuni de igienă sportivă.
- Regimul alimentar.
- Protecția individuală.
- Sistemul de educație fizică și sport din România.
- Prezența educației fizice și sportului în unitățile școlare.
- Termeni de specialitate.
- Deprinderi și priceperi motrice.
- Sistemul mijloacelor antrenamentului sportiv.
- Exercițiul fizic – principalul mijloc al antrenamentului sportiv.
- Călirea organismului.
- Bioritm.
- Oboseala.
- Refacerea după effort.
- Factorii care prejudiciază starea de sănătate și capacitatea de performanță.
- Documente de specialitate.
- Structura organizatorică a mișcării sportive pe plan județean și local.
- Motricitatea generală.
- Efortul în antrenamentul sportiv. Mărimea, orientarea și caracterul efortului.

- Metode și procedee de antrenament pentru dezvoltarea calităților motrice bazate pe relația efort-odihnă.
- Aparatură, metode, procedee de investigație medico-sportivă.
- Lecția de antrenament sportiv.
- Pregătirea biologică pentru concurs.
- Pregătirea psihologică pentru concurs.
- Amenajarea și întreținerea bazelor sportive.
- Organizarea activității sportive pe plan mondial, european și național.
- Selecția sportivă.
- Forma sportivă.
- Metoda modelării.
- Structura antrenamentului sportiv.
- Adaptarea și antrenamentul sportiv.
- Forme speciale de organizare a pregătirii sportive.
- Evaluarea antrenamentului sportiv.
- Refacerea după concurs.

NOTĂ: Pregătirea examenului și elaborarea subiectelor se realizează în conformitate strictă cu PROGRAMUL PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT, avizat prin O.M.Ed.C.

Subiectele nu vizează conținutul unui manual anume. Manualul școlar este doar unul dintre suporturile didactice utilizate de profesori și elevi, care ajută la parcurgerea programei școlare, prin însușirea de cunoștințe și formarea de competențe.