

**MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII**  
**CENTRUL NAȚIONAL PENTRU CURRICULUM ȘI EVALUARE ÎN**  
**ÎNVĂȚĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR**

**PROGRAMA PENTRU EXAMENUL DE BACALAUREAT 2009**  
**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**  
**PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ**  
**LICEE CU PROGRAM SPORTIV**

**I. STATUTUL DISCIPLINEI**

În cadrul Examenului de Bacalaureat 2009, disciplina de învățământ Educație Fizică are statut de **disciplină obligatorie** pentru toți elevii din **învățământul sportiv**.

Proba de **PREGĂTIRE SPORTIVĂ TEORETICĂ** este probă **scrisă**.

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

**II. COMPETENȚE DE EVALUAT**

- Nivelul pregătirii teoretice și metodice de specialitate al elevilor.

**III. CONȚINUTURI**

- Sportul – fenomen social
- Educație fizică și sport – noțiuni de bază și specifice
- Discipline sportive practicate – aspecte generale și particulare
- Capacitatea motrică
- Capacitatea de performanță
- Efortul în antrenamentul sportiv
- Mijloacele antrenamentului sportiv
- Igiena individuală
- Protecția individuală
- Teoria și metodică dezvoltării vitezei
- Jocurile Olimpice antice
- Jocurile Olimpice moderne
- Olimpismul
- Elemente de conținut al antrenamentului sportiv
- Principiile și cerințele antrenamentului sportiv
- Metode și procedee metodice utilizate în educația fizică și în antrenamentul sportiv
- Consumul energetic și tipuri de rații alimentare
- Igiena materialelor, instalațiilor și a bazelor sportive
- Măsuri de prim ajutor în cazul traumatismelor ușoare și medii
- Teoria și metodică dezvoltării forței
- România în competițiile sportive
- Mijloace de informare din domeniul sportiv
- Conținutul antrenamentului în diferite stadii de pregătire sportivă
- Selecția în sport
- Jurnalul de autocontrol

- Consumul energetic
- Măsuri de prim ajutor
- Metode și tehnici de determinare a rezistenței
- Documente specifice cu caracter organizatoric
- Caracteristicile sportului contemporan
- Termeni de specialitate echivalenți în limbi străine de circulație internațională
- Surse de documentare scrise și audio-vizuale
- Forma sportivă
- Structura antrenamentului sportiv
- Documente de planificare
- Lecția de antrenament sportiv
- Forme de pregătire centralizată, organizate în condiții naturale speciale
- Sistemul competițional, tipuri de activități
- Programarea concursurilor
- Regulamentul de concurs