

# EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

## Tematica

1. Forma sportivă
2. Structura antrenamentului sportiv - raportul macrociclu – mezociclu – microciclu
3. Documente de planificare - plan anual, plan pe mezociclu, plan pe microciclu, plan/proiect de lecție
4. Relația dintre pregătire – concurs – refacere (concurs singular, serie de concursuri, calificări, turneu)
5. Lecția de antrenament sportiv (tipologie, structură)
6. Forme de pregătire centralizată, organizate în condiții naturale speciale
7. Sistemul competițional, tipuri de activități
8. Programarea concursurilor (sistem turneu, eliminatoriu, mixt)
9. Termeni de specialitate echivalenți în limbi străine de circulație internațională
10. Caracteristicile sportului contemporan

### **Bibliografie:**

*Pregătire sportivă teoretică : manual pentru clasa a. XII-a / Adrian Dragnea, Silvia Teodorescu, Alin Păunescu, Editura CD PRESS, București, 2008.*