Cele 41 de teme

Toată programa de concurs, în ordinea în care se învaţă — **nu în ordinea ei**. Fiecare temă construită pe acelaşi schelet: definiţie, exemplu de la clasă, firul logic din care cade metodica, ce se memorează literal, capcana de examen şi flashcards.

41 teme — toată programa de concurs	**22** ani de subiecte, pentru priorităţi	**17** bareme oficiale, pentru ce aduce puncte	**22** subiecte oficiale, integral în anexă

Catedra de sport · catedradesport.ro PREVIZUALIZARE GRATUITĂ · cartea completă pe catedradesport.ro 0753 863 696 · contact@catedradesport.ro

Cuprins

Culoarea numărului dă **prioritatea** temei. Dacă ai puțin timp, faci întâi cele cinci teme roșii.

5 PRIORITATE MAXIMĂ 15 MARE 8 MEDIE 13 MICĂ

DUPĂ TEME: **LA FINAL** P.186 · **ANEXĂ** — 22 DE SUBIECTE ȘI 17 BAREME, P.187

BLOCUL 0 · Vocabularul

01 Noțiunile fundamentale 8
02 Idealul, funcțiile și obiectivele 15
03 Subsistemele educației fizice 22

BLOCUL 1 · Ce dezvolți la elev

04 Calitățile motrice — cadrul general 26
05 Viteza 29
06 Forța 34
07 Rezistența 38
08 Îndemânarea 43
09 Mobilitatea și suplețea 47
10 **Deprinderile și priceperile motrice** 50
11 Dezvoltarea fizică armonioasă 57

BLOCUL 2 · Cum predai

12 **Principiile didactice** 62
13 Efortul în lecție 67
14 Metodele de instruire și stilurile de predare 72
15 Mijloacele educației fizice 77
16 Densitatea lecției 83
17 Oboseala și odihna 86

BLOCUL 3 · Lecția

18 Lecția de educație fizică 89
19 Particularitățile lecției 96
20 Motricitatea pe vârste școlare 100
21 Organizarea colectivului și formațiile 105

BLOCUL 4 · Documentele

22 Proiectarea didactică 111
23 Eșalonarea anuală 115
24 Planul calendaristic și unitatea de învățare 118
25 Proiectul didactic 121
26 Evidența 124
27 Evaluarea și notarea 126

BLOCUL 5 · Subiectul al III-lea

28 **Șablonul de secvență de proiect didactic** 133
29 Circuitul pentru forță 137
30 **Atletism** 143
31 **Complexul pentru dezvoltare fizică armonioasă** 148
32 Gimnastică 152

BLOCUL 6 · Completările programei

33 Concepții actuale despre EFS școlar 158
34 Formele de organizare a EFS școlar 161
35 Cunoștințele de specialitate 164
36 Statutul și rolul profesorului 167
37 Componentele Curriculumului Național 171

BLOCUL 7 · Jocurile sportive

38 Handbal 176
39 Baschet 179
40 Volei 181
41 Fotbal 184

© 2026 Catedra de sport. Toate drepturile rezervate. Reproducerea, integrală sau parțială, fără acord scris, este interzisă. Excepție fac subiectele și baremele din anexă, documente publice emise de Ministerul Educației.

PREVIZUALIZARE GRATUITĂ · cartea completă pe catedradesport.ro

Cum e construită fiecare temă

Volumul de aici nu începe memorat. Singura variantă e ca **majoritatea să fie dedusă** — de aceea fiecare temă are un fir logic, iar partea care chiar nu se poate deduce e izolată explicit, ca să știi cât de puțin ai de tocit de fapt.

SECȚIUNE	CE FACE
PRIORITATE	Eticheta din dreapta fiecărui titlu de temă, pe patru trepte, după câți ani din 22 a picat tema: **maximă** de la 10 în sus, **mare** 6–9, **medie** 2–5, **mică** 0–1. Temele 21 și 25 au prioritate mare deși pică rar la teorie, fiindcă le folosești la fiecare cerință practică. Dacă ai puțin timp, faci întâi cele cinci teme cu **prioritate maximă**. Prioritatea spune cât pică tema singură — temele de care au nevoie altele le vezi la „Ai nevoie de".
A PICAT	De câți ani din 22 a apărut tema la subiectele oficiale — 2004–2008 și 2010–2026; subiectul din 2009 lipsește din arhivă. Numărătoarea e făcută **cerință cu cerință**, nu după cuvinte-cheie. Temele de teorie se numără la cerințele de teorie. Temele din blocurile 5 și 7 se numără la cerințele practice: la Subiectul al II-lea în 2004–2008, la ambele subiecte în 2012–2014 și la Subiectul al III-lea în rest.
AI NEVOIE DE	Temele de care depinde asta. Nu începe o temă fără ele — altfel dai peste cuvinte pe care nu ți le-a explicat nimeni.
DEFINIȚIE	Formularea care se cere la examen, urmată **imediat** de un exemplu concret de la oră. Definiție fără exemplu lipit de ea nu se reține.
FIRUL LOGIC	Faptul-generator, pus **înaintea** metodicii, fiindcă din el cade metodica. Un fapt bine înțeles înlocuiește cinci rânduri memorate.
METODICA	Tabel de date: cifre, durate, pauze, plasare. Nu text curgător.
NUMEROTAREA	Titlurile mari din temă au **cifre romane** — I., II., III. Punctele de sub ele sunt numerotate **1., 2., 3.**, iar **a), b), c)** și liniuțele sunt ultimul nivel. Toate enumerările sunt scrise **una sub alta**, ca pe foaia de examen.
DE MEMORAT LITERAL	Reziduul arbitrar — enumerări în ordinea din manual, cifre, denumiri. Ce nu se deduce se recunoaște ca atare.
CAPCANA	Rândul unde se pierde punctul.
FLASHCARDS	Întrebare scurtă / răspuns scurt, pe reziduul de mai sus. Acoperă răspunsul și verifică-te.

Enumerările se scriu una sub alta

Fiecare enumerare e scrisă **vertical și numerotată**, în ordinea din sursă — așa o scrii și la examen. Listele lungi primesc dedesubt **un rând de asociere** sau sunt împărțite în **două până la patru grupe** cu logică între ele. O listă de zece elemente fără structură nu se ține minte; trei grupe de câte trei se țin.

PREVIZUALIZARE GRATUITĂ · cartea completă pe catedradesport.ro

03 Subsistemele educației fizice

PRIORITATE MICĂ

TIMP ESTIMAT: 1 H AI NEVOIE DE: TEMELE 1 ȘI 2 A PICAT: 1/22 ANI, LA TEORIE

Temă mică, dar apare ca subîntrebare — „menţionaţi trei subsisteme ale educaţiei fizice", 3 puncte în 2023 — şi se leagă direct de obiectivele specifice din tema 2.

Ce spun sursele despre definiție

Sursele nu dau o definiţie a „subsistemului". Spun doar că educaţia fizică are mai multe subsisteme, **determinate, în principal, de ontogeneza umană** („Programa rezolvată"), şi că fiecare are **obiective specifice**, subordonate obiectivelor generale (Cârstea). Dacă ţi se cere, scrie asta — nu inventa o definiţie.

FIRUL LOGIC

Subsistemele urmează **traseul unui om prin viaţă** — de aici „determinate de ontogeneză": creşte şi învaţă, apoi lucrează sau face armată, apoi îmbătrâneşte. Pe lângă traseul ăsta stă omul care face mişcare singur, din proprie iniţiativă.

Deci: nu memorezi o listă. Parcurgi o viaţă de om — şcoală, meserie, armată, bătrâneţe — şi adaugi autoeducaţia.

I. Cele cinci subsisteme, cu obiectivele lor

1. **Subsistemul educaţiei fizice a generaţiei tinere** — cuprinde învăţământul preşcolar, primar, gimnazial, liceal, profesional şi superior. E considerat **temelia** pe care se sprijină celelalte subsisteme şi are **caracter formativ**. Obiective:
   - favorizarea procesului de **creştere armonioasă** a corpului;
   - formarea şi perfecţionarea **priceperilor, deprinderilor şi calităţilor motrice de bază**;
   - educarea **trăsăturilor pozitive de caracter** şi a comportamentului civilizat;
   - stimularea **interesului şi aptitudinilor pentru practicarea sporturilor**, cu dorinţa de depăşire a performanţelor;
   - înzestrarea tinerilor cu **cunoştinţe de specialitate şi deprinderi organizatorice**, care să le formeze capacitatea de a practica exerciţiile fizice independent.
2. **Subsistemul educaţiei fizice profesionale** — pentru specialităţile care solicită eforturi fizice: aviatori, scafandri, geologi, cosmonauţi. **Caracter stimulativ, compensator**. Obiective:
   - optimizarea capacităţii fizice în scopul **creşterii randamentului în muncă**;
   - prevenirea influenţelor negative ale diferitelor sectoare de muncă asupra **atitudinilor corpului** şi a capacităţii funcţionale;
   - **compensarea eforturilor** fizice şi psihice din procesul muncii, prin activităţi utile şi recreative;
   - favorizarea **relaţiilor dintre salariaţi**.
3. **Subsistemul educaţiei fizice militare** — în diferitele arme: aviaţie, infanterie, marină. **Caracter formativ-utilitar**. Obiective:
   - sporirea **potenţialului fizic al militarilor**, în concordanţă cu solicitările din arme şi cu creşterea capacităţii de apărare;
   - educarea **trăsăturilor cetăţeneşti**;
   - obişnuirea cu **practicarea sistematică** a exerciţiilor fizice în timpul liber.

PREVIZUALIZARE GRATUITĂ · cartea completă pe catedradesport.ro

4. **Subsistemul educaţiei fizice a vârstnicilor** — în cadrul educaţiei permanente, din iniţiativă proprie sau pe baza unor recomandări speciale; o cale de ridicare a calităţii vieţii. Obiective:
   - menţinerea cât mai îndelungată a **bunei condiţii**;
   - organizarea variată, atractivă şi utilă a **regimului cotidian**;
   - menţinerea **încrederii în forţele proprii**.
5. **Subsistemul activităţilor fizice independente (autoeducaţia fizică) — caracter stimulativ, recreativ, de menţinere şi refacere**. Obiective:
   - sporirea şi menţinerea **indicilor bunei condiţii fizice**;
   - **compensarea eforturilor** fizice şi spirituale, prin activităţi atractive şi utile refacerii capacităţii de muncă;
   - favorizarea **relaţiilor dintre oameni**.

Cârstea le enumeră în **şase**: educaţia fizică a tinerei generaţii (preşcolară, şcolară, studenţească), militară, profesională, **a adulţilor**, **a vârstei a treia** şi independentă (autoeducaţia fizică). Diferenţa: desparte adulţii de vârstnici.

II. Legăturile dintre subsisteme

1. între subsisteme există **legături logice**, determinate şi de ontogeneza individului;
2. legăturile cele mai puternice sunt **în interiorul fiecărui subsistem**, între nivelurile lui. La generaţia tânără ele vin din:
   a) **caracterul concentric** al conţinutului — la fiecare ciclu de învăţământ se reiau multe elemente de la ciclul anterior;
   b) **caracterul liniar** al conţinutului — la fiecare ciclu se adaugă elemente noi.

Sursa: Cârstea. Cea mai mare atenţie se acordă educaţiei fizice a tinerei generaţii, considerată nucleul întregii activităţi de educaţie fizică.

III. Sportul are subsistemele lui

Nu le amesteca în lista de mai sus. Ca structură, sportul are **patru subsisteme** („Programa rezolvată"):

1. sportul pentru tineret;
2. sportul pentru toţi;
3. sportul de competiţie;
4. sportul de înalt nivel (profesionist).

Între cele patru există legături logice, dar şi diferenţe, inclusiv în caracteristicile competiţiei.

DE MEMORAT LITERAL

Denumirile celor cinci subsisteme, ca atare. Cel mai des cerut: **„menţionaţi trei subsisteme"** — trei ajung. Cele mai sigure: **al generaţiei tinere, profesional, militar**.

CAPCANA DE EXAMEN

Educaţia fizică a generaţiei tinere e un singur subsistem, cu mai multe niveluri — preşcolar, primar, gimnazial, liceal, profesional, superior — nu şase subsisteme separate. Şi **nu scrie subsistemele sportului** (pentru toţi, de competiţie) când se cer cele ale educaţiei fizice.

PREVIZUALIZARE GRATUITĂ · cartea completă pe catedradesport.ro

FLASHCARDS

De ce sunt determinate subsistemele EF?	În principal, de ontogeneza umană
Cele cinci subsisteme?	Al generaţiei tinere, profesional, militar, al vârstnicilor, al activităţilor fizice independente
Care e temelia celorlalte subsisteme?	EF a generaţiei tinere — caracter formativ
Ce caracter are EF profesională?	Stimulativ, compensator
Ce caracter are EF militară?	Formativ-utilitar
Un obiectiv al EF a vârstnicilor?	Menţinerea cât mai îndelungată a bunei condiţii
Alt nume pentru activităţile fizice independente?	Autoeducaţia fizică
Câte subsisteme dă Cârstea şi ce desparte?	Şase — desparte EF a adulţilor de cea a vârstei a treia
Cele două caractere ale conţinutului la generaţia tânără?	Concentric (se reiau elemente) şi liniar (se adaugă elemente)
Cele patru subsisteme ale sportului?	Pentru tineret, pentru toţi, de competiţie, de înalt nivel (profesionist)

SFÂRȘITUL BLOCULUI 0 · 3 TEME DIN 41

PREVIZUALIZARE GRATUITĂ · cartea completă pe catedradesport.ro

Asta a fost o singură temă, din 41.

Cartea completă: 242 de pagini, toate cele 41 de teme,
22 de subiecte și 17 bareme oficiale, plus harta completă
a examenului. O primești pe email imediat după plată.

catedradesport.ro