

## TEMATICA DE LICENȚĂ

### TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI SESIUNEA IULIE 2019

#### BAZELE GENERALE ALE TEORIEI EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Obiectul educației fizice și sportului
2. Izvoarele teoriei educației fizice și sportului
3. Originea și evoluția educației fizice și sportului
4. Teoria educației fizice și sportului – disciplinele  
a. Elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației
5. Noțiuni fundamentale ale educației fizice și sportului
6. Subsistemele educației fizice și sportului

#### IDEALUL, FUNCȚIILE, SCOPUL, PRINCIPIILE ȘI OBIECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Idealul educației fizice și sportului
2. Funcțiile educației fizice și sportului
3. Scopul și sarcinile educației fizice
4. Principiile educației fizice și sportului
5. Obiectivele educației fizice și sportului

#### ORGANIZAREA ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT ÎN ROMÂNIA

1. Evoluția organizării educației fizice și sportului în România
2. Sistemul de educație fizică și sport  
a. Structura sistemului de educație fizică și sport
3. Structuri organizatorice ale domeniului educației fizice și sportului

#### MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Mijloacele specifice ale educației fizice și sportului
2. Mijloace nespecifice (asociate) ale educației fizice și sportului

#### COMPONENTELE PROCESULUI DE ÎNVĂȚĂMÎNT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

1. Cunoștințele de specialitate
2. Aptitudinile
3. Deprinderile motrice
4. Obiective
5. Priceperile motrice

#### EDUCAȚIA FIZIC ÎN SPORTUL COLAR ÎN CICLUL PRIMAR

1. Generalități
2. Planul cadru
3. Programele școlare
4. Proiectarea didactică

#### EDUCAȚIA FIZIC ÎN SPORTUL COLAR ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL GIMNAZIAL

1. Generalități
2. Planul cadru
3. Programele școlare
4. Proiectarea didactică

#### EDUCAȚIA FIZIC ÎN SPORTUL COLAR ÎN ÎNVĂȚĂMÎNTUL LICEAL

1. Generalități
2. Planul cadru
3. Programele școlare
4. Proiectarea didactică

#### METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN SPORTULUI

1. METODELE DE ÎNVĂȚĂMÎNT
  - a. Metodele verbale
  - b. Metodele intuitive
  - c. Metoda practică

2. TENDINȚE ȘI ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN EDUCAȚIA FIZIC  
PLANIFICAREA ȘI EVIDENȚAREA ÎN EDUCAȚIA FIZIC

1 Planificarea

2 Eviden a

3 Con inutul i metodologia elabor rii documentelor individuale de planificare

## FORMELE DE ORGANIZARE A PROCESULUI DE ÎNV MÂNT ÎN EDUCA IE FIZIC

1. Lec ia de educa ie fizic -forma de baz a organiz rii procesului de practicare a exerci iilor fizice

2. Sistemul formelor de organizare a practicarii exercitiilor fizice de c tre elev

## EVALUAREA ÎN EDUCA IE FIZIC

### **BIBLIOGRAFIE**

#### **EXAMENUL DE LICEN**

#### **TEORIA I METODICA EDUCA IEI FIZICE I SPORTULUI**

1. BOGDAN,C.(1998) – Teoria antrenamentului sportiv, Arad, Editura ”Vasile Goldis”.
2. CÂRSTEA, GHEORGHE – (2001), Didactica educa iei fizice. ANEFS, Bucure ti.
3. COBARZAN, H, PRODEA, C.(2000) – Metodica educa iei fizice si sportive scolare – curs.
4. DRAGNEA, ADRIAN i colaboratorii – (2000), Teoria educa iei fizice i sportului. Editura Cartea colii, Bucure ti.
5. HERCZEG, L.(1995) – Teoria educa iei fizice si sportului,Timi oara,Edit. Universitatii de Vest Timi oara.
6. MAROLICARU , Mariana (2003) – Abordarea sistemic în educa ia fizic , Cluj-Napoca, Editura Risoprint.
7. \* \* \* Programele de educatie fizic ciclul gimnazial si liceal , Ed.Didactica si Pedagogica, Bucuresti 1999, 2000.

8. SCHMIDT, FRANCISC(2008) – Repere privind practicarea sportului pentru toți în învățământul preuniversitar, Arad, Editura University Press “Vasile Goldi”.
9. SCHMIDT, FRANCISC(2008) – Îndrumar pentru practica pedagogică a studenților de la educație fizică și sport, Arad, Editura University Press “Vasile Goldi”.
10. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Teoria educației fizice și sportului, ediția a III-a, Arad, Editura University Press “Vasile Goldi”.
11. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Didactica educației fizice și sportului, ediția a II-a, Arad, Editura University Press “Vasile Goldi”.
12. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Organizarea și conducerea structurilor specifice domeniului educației fizice și sportului, Arad, Editura University Press “Vasile Goldi”.
13. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Culegere de jocuri de motricitate, Arad, Editura University Press “Vasile Goldi”.

## **TEMATICA DE LICENȚĂ - GIMNASTICĂ**

### **1. GIMNASTICĂ**

- a) Sistematizarea gimnasticii – ramuri și mijloace
- b) Definiție- scop, sarcini, caracteristici

### **2. GIMNASTICĂ DE BAZĂ**

- a) Definiție, obiective, sarcini
- b) Sistematizarea gimnasticii de bază

### **3. MIJLOACELE GIMNASTICII DE BAZĂ**

- Exerciții de front și formații (definire, tipuri de formații, caracteristici, acțiuni din deplasare, alături și schimbări de formații, sistematizarea deplasărilor în figuri)
- Exerciții de dezvoltare fizică generală (definire, sistematizare, felul activității musculare, forma de practicare, segmentar)
- Exerciții aplicativ-utilitare (definire, sistematizare, exerciții aplicative, specifice și nespecifice, caracteristici, forme de organizare, forme de exersare)

### **4. TERMINOLOGIA GIMNASTICII**

- a) Cerințele fundamentale ale terminologiei
- b) Terminologie- definiție și scop

## 5. GIMNASTICA APLICAT ÎN ALTE DOMENII

- a) scop, forme de practicare
- b) factori care condiționează dezvoltarea fizică
- c) sistematizarea gimnasticii aplicate în alte domenii
- d) mijloace

## 6. FORMAREA DEPRINDERILOR MOTRICE ÎN GIMNASTICĂ

- a) definiție
- b) etapele formării deprinderilor motrice
- c) Metode folosite pentru formarea deprinderilor motrice

## 7. GIMNASTICA ACROBATICĂ

- a) Conținutul gimnasticii acrobatică (categorii de elemente statice și dinamice)
- b) Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatică, ajutorul și greșelile de execuție:
  - rostogolire înainte în ghemuit
  - rostogolire înapoi în ghemuit
  - rostogolire înainte cu picioarele depărtate
  - rostogolire înapoi cu picioarele depărtate
  - rostogolire înapoi peste umăr (cilindrul)
  - podul de jos (din culcat dorsal)
  - podul de sus (din stând depărtat)
  - stândul pe omoplați
  - cumpănă
  - stând pe cap din sprijin ghemuit
  - stând pe mâini cu elan, din poziția stând
  - răsucire lateral (rotă laterală)

- r sturnare lent înainte
- r sturnare lent înapoi
- îndreptare din stând pe cap

#### 8) S RITURI

- a. Bazele tehnice ale s riturilor cu sprijin
- b. Fazele s riturilor cu sprijin
- c. Tehnica i metodica înv rii s riturilor cu sprijin:
  - i. s ritur în dep rtat peste capr
  - ii. s ritur în sprijin ghemuit pe lada a ezat transversal urmat de s ritur în extensie cu aterizare
  - iii. s ritura în sprijin ghemuit peste capr
  - iv. s ritur în sprijin dep rtat pe lada a ezat transversal, trecere în sprijin ghemuit, urmat de s ritur în extensie cu aterizare
  - v. s ritur cu rostogolire înainte pe lada a ezat longitudinal

#### 9. ASIGURAREA I AJUTORUL

- a) asigurarea
- b) formle asigur rii (asigurarea propriu-zis , autoasigurarea, ajutorul)

#### 10. EXERCII SUB FORM DE PIRAMIDELE

- a) defini ie
- b) caracteristici
- c) forme

### **BIBLIOGRAFIE**

#### **EXAMENUL DE LICEN - DISCIPLINA GIMNASTIC**

1. BAIASU N. – Gimnastic ( Vol I si vol II ), Editura Sport Turism, Bucure ti 1985.
2. DOBRESCU T., Gimnastic , Bazele teoretice si metodice, Editura Pim, Ia i, 2008.
3. FEKETE I. – Gimnastic de baz , Acrobatica i S rituri, Editura Librariile Crican, Oradea 1996.
4. GRIGORE V.- Gimnastic , Editura Bren, Bucure ti 2003.

5. GRIGORE VASILICA - Gimnastic Manual pentru cursul de baz , Editura Bren, Bucure ti, 2003.
6. GROSU E., PASCAN I., CUCU B., RUSUI., - Gimnastic , Editura G.M.I., Cluj Napoca, 1998.
7. GROSU E., Gimnastic Educativ , de baz , acrobatic i s rituri la aprate, Editura G.M.I., Cluj Napoca, 2006.
8. GROSU E., Elemente acrobatice si gimnice la sol si bân , Cluj Napoca, 2001.
9. GROZA-GOGEAN GINA, curs Gimnastic de baz .
- 10.GROZA-GOGEAN GINA, Curs gimnastic acrobatic i s rituri
- 11.RAICU M., NICOLIN, M., Gimnastic , Editura Mirton, Timi oara, 2002
- 12.VIERU NICOLAE – Manual de Gimnastic Sportiv , Editura Driada, Bucure ti, 1997.

## **TEMATICA DE LICEN - ATLETISM**

### **1. STORIC ATLETISM. TEHNICA PROBELOR**

- tehnica alergarii de vitez ;
- tehnica alergarilor de semifond, fond i maxifond;
- tehnica alergarilor de garduri i obstacole;
- tehnica alergarii de stafete;
- tehnica sariturii în lungime cu 1 ½ i 2 ½ pa i în aer;
- tehnica sariturii în înal ime ( cu rasturnare dorsal );
- tehnica arunc rii greut ii;
- tehnica arunc rii suli ei;
- tehnica arunc rii discului;
- tehnica arunc rii ciocanului;
- tehnica arunc rii mingii de oin (vezi suli );

### **2. METODICA PRED RII PROBELOR ATLETICE**

#### ***Alerg ri - metodica pred rii (succesiunea principalelor exerci ii):***

- exerci iilor din coala alerg rii;
- pasului alergator de semifond i fond;

- pasului alergator de accelerare;
- pasului alergator lansat de vitez ;
- startului de jos si lansarii de la start;
- alerg rii de garduri;
- alerg rilor de tafeta.

***S rituri - metodica pred rii (succesiunea exerci iilor principale):***

- exerci iilor din coala s riturii:
- s riturii în lungime cu 1/2 pa i; 2 1/2 pa i în aer;
- s riturii în înâl ime cu rostogolire ventral ;
- s riturii în înal ime cu rasturnare dorsal ;

***Arunc ri - metodica pred rii (succesiunea exerci iilor principale) :***

- exerci iilor din coala arunc rii;
- arunc rii mingii de oin ;
- arunc rii greut ii (procedeul cu s ltare).

***Particularit i ale pred rii atletismului în înv mântul preuniversitar***

- etapele înv rii exerci iilor în atletism;

**3. NO IUNI DE REGULAMENT**

**4. NO IUNI DE ANTRENAMENT SPORTIV ÎN ATLETISM**

**BIBLIOGRAFIE**

**EXAMENUL DE LICEN LA DISCIPLINA ATLETISM**

1. ALEXEI, M., MONEA, Gh., BOGDAN, V. – Tehnica probelor de atletism.
2. ALEXEI, M. – Atletism. Tehnica Probelor, 2005, Editura Presa Universitar .
3. ALEXEI, M. – Metodica înv rii probelor atletice, Editura Napoca Star, 2006.
4. ARDELEAN, T.(1990) – Particularit ile dezvolt rii calit ilor motrice în atletism, IEFS, Bucure ti.
5. BARBU, C. (1999) – Predarea exerci iilor de atletism la copii si juniori, Bucure ti, Editura Atlantis.
6. BARBU, C., STOICA, M. (2000), – Metodica pred rii exerci iilor de atletism în lec ia de educa ie fizic , Editura Printech, Bucure ti.
7. BOGDAN,C.(1998) – Teoria antrenamentului sportiv, Arad, Editura ”Vasile Goldis”.
8. DRAGNEA A., BOTA A. (1999). – Teoria activit ilor motrice, Editura Didactic i Pedagogic , Bucure ti.
9. \*\*\* Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educa ie fizic i sport (în v mântul primar, gimnazial, liceal) (2000) (2001) MEC-SNEE.
10. STOICA, M.,(2000). – Capacit ile motrice în atletism. Editura Printech, Bucure ti.



11. IFREA, C.,(2002). – Teoria și metodică atletismului. Editura Daveco, București.
12. Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport (învățământul primar, gimnazial, liceal) (2000) (2001) MEC-SNEE.

### **TEMATICA DE LICENȚĂ - FOTBAL**

1. Caracteristicile jocului de fotbal.
2. Valoarea formativă a jocului de fotbal.
3. Organizarea și desfășurarea activității fotbalistice școlare.
4. Descrierea elementelor și procedurilor tehnice.
5. Metodica predării tehnicii jocului (învățare, consolidare, perfecționare).
6. Sistematizarea tacticii.
7. Relații de colaborare și adversitate în atac.
8. Relații de colaborare și adversitate în apărare.
9. Pasa (definiție, clasificare în funcție de: distanță, direcție și traiectorie).
10. Atacul – moment fundamental al jocului (forme și principiile tactice ale atacului)
11. Apărarea – moment fundamental al jocului (forme și principiile tactice ale apărării)
12. Cerințe și reguli tactice de bază în cele 3 zone de joc în atac.
13. Cerințe și reguli tactice de bază în cele 3 zone de joc în apărare.
14. Selecția – proces de: depistare, investigare, orientare și dirijare.
15. Principalele criterii de selecție.
16. Documentele de planificare.
17. Documentele de evidență.
18. Istoricul jocului de fotbal
19. Noiuni de regulament

**BIBLIOGRAFIE**  
**EXAMENUL DE LICENȚĂ LA DISCIPLINA FOTBAL**

1. Demian Marius – Curs de fotbal - Editura Vasile Goldis University Press, 1988.
2. Ion V. Ionescu – Curs de fotbal, Timisoara, 1994.
3. Ion V. Ionescu – Fotbal , Helicon , 1995.
4. Popovici Cornel – Fotbal. Curs de bază . Tehnica jocului. Cluj, 1995.
5. Popovici Cornel – Fotbal, ediția a 3-a, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2008.
6. Popovici Cornel – Fotbal la copii și juniori, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2005.

**TEMATICA DE LICENȚĂ – HANDBAL**

1. Istoricul jocului de handbal
2. Noțiuni de regulament
3. Concepția de joc în teoria handbalului românesc (fazele jocului în atac și în apărare)
4. Elementele de bază ale tehnicii jocului
5. Metodica învățării pozițiilor fundamentale
6. Metodica învățării prinderii și pasării mingii
7. Metodica învățării conducerii mingii
8. Metodica învățării aruncării la poartă
9. Handbalul în coală . Metodica predării handbalului în coală

**BIBLIOGRAFIE**  
**EXAMENUL DE LICENȚĂ LA DISCIPLINA HANDBAL**

1. Bota, I., Macovei, B. – Handbal. Antrenamentul portarului, Editura Sport – Turism, București, 1983.
2. Bota, I., Bota, M. – Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport – Turism, București, 1990.
3. Cercel, R. – Handbal, exerciții pentru fazele de joc, Editura Sport – Turism, București,

1980.

4. Cercel, P. – Calitățile motrice în handbal, Editura Spor –Turism, București, 1985.
5. Colibaba-Evule, D., Bota, I. – Jocuri sportive. Teorie și metodic, Editura Aldin, București, 1998.
6. Popescu, C. – Lecții de handbal, Editura Stadion, București, 1979.
7. Popescu, C. și colab. – Concepția de joc și pregătire, CCPS, București, 1996.
8. Rusu, T., Zamfir, Gh. – Curs de handbal, Cluj – Napoca, 1997.
9. Sotiriu, R. - Handbal, antrenament, teorie – metodic, Editura Garold, București, 1998.
10. Zamfir, Gh., Florean, M., Toniș, T. – Handbal. Inițiere – Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj – Napoca, 2000.
11. Turcu, C. – Handbal – Curs de bază, Editura University Press, Arad 2004.

#### **TEMATICA PENTRU LICENȚĂ LA BASCHET**

1. Acțiunea tactică individuală de depășire. Descrierea componentelor tehnice a execuției, demersul metodic al învățării și consolidării, aspecte regulamentare ale execuției legate de regula pașilor și a driblingului.
2. Aruncarea la coadă pe loc cu o mână. Descrierea procedurii tehnice, demersul metodic al învățării și consolidării, greșelile în execuție. Valoarea unui coș înscris.
3. Marcajul jucătorului cu și fără minge. Descrierea acțiunii tactice, demersul metodic al învățării și consolidării, aspecte regulamentare ale execuției legate de greșelile personale.
4. Pasa cu două mâini de la piept pe loc și prinderea mingii. Descrierea procedurii tehnice, demersul metodic al învățării și consolidării, greșelile în execuție, aspecte regulamentare de execuție privind regula pașilor.
5. Oprirea și pivotarea. Descrierea procedurilor tehnice, demersul metodic al învățării și perfecționării, greșelile de execuție, aspecte regulamentare ale execuției legate de regula pașilor.
6. Aruncarea la coadă din dribling cu ritmul de doi pași. Descrierea procedurii tehnice, demersul metodic al învățării și consolidării. Aspecte regulamentare ale execuției privind regula pașilor.
7. Prunderea. Descrierea componentelor tehnice ale execuției, demersul metodic de învățare și consolidare, aspecte regulamentare ale execuției privind greșelile personale în atac.
8. Conducerea mingii. Descrierea procedurii tehnice. Demersul metodic al învățării și consolidării procedurii, aspecte regulamentare ale execuției driblingului.
9. Poziția fundamentală și deplasările în teren. Demersul metodic al învățării și consolidării, greșelile de execuție. Minutul de întrerupere.

10. Pasa din deplasare. Descrierea procedeului tehnic. Demersul metodic al învățării și consolidării, greșelile de execuție. Aspecte regulamentare ale execuției privind regulamentul.

#### BIBLIOGRAFIE

1. **Alexe, N.**, *Selecția în sport*, Edit. Sport-Turism, București, 1979, București, 1979.
2. **Colibaba, E. D., Bota I.**, *Jocuri sportive, Teoria și Metodica*, Edit. Aldin, 1998.
3. **Hrișcu, A., Predescu, T., Negulescu, C.**, *Baschet. Curs de bază*, MEI/IEFS, București, 1987.
4. **Predescu T., Moană A.**, *Baschetul în coală. Instruire – învățare*, Edit. Semne, București, 2001.
5. **Maril C. G.**, *Baschet*, note de curs.

## TEMATICA DE LICENȚĂ - VOLEI

- Scopul, obiectul, caracteristicile și tendințele în jocul de volei.
- Metodologia pregătirii componentelor tehnico-tactice ale jocului.
- Atacul și apărarea - situații de joc.
- Regulamentul de joc.
- Organizarea de competiții și evaluarea activității.
- Conducerea echipei în competiții.

### BIBLIOGRAFIE

#### EXAMENUL DE LICENȚĂ LA DISCIPLINA VOLEI

- **Drăgan, A.** - *Volei noțiuni de bază*, Editura Fundației României de mâine, București, 2000;
- **Mureșan, A.** - *Volei în învățământul liceal*, Editura GMI, Cluj-Napoca, 2005;
- **Mureșan, A.** - *Volei Strategie Tactică*, Editura Accent, Cluj-Napoca, 2005;
- **Poenar, A.** - *Volei Teorie Tactică Metodică*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2006.
- **Regulamentul jocului de volei**
- **Volei** – curs de bază, UVVG.

**DECAN,**

**Conf.univ.dr. SPERANȚA SOFIA MILANCOVICI**

