

TEMATICA DE LICENȚĂ

TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

SESIUNEA IULIE 2017

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 – disciplină științifică
 - 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

MILOACELE 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. Obişnuințe
5. Priceperile motrice

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ȘCOLAR ÎN CICLUL PRIMAR

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

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ȘCOLAR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL GIMNAZIAL

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

EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL ȘCOLAR ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL

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

METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. METODELE DE ÎNVĂȚĂMÂNT

- a. Metodele verbale
- b. Metodele intuitive
- c. Metoda practică

2. TENDINTE ȘI ORIENTĂRI METODOLOGICE MODERNE ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ PLANIFICAREA ȘI EVIDENȚA ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ

1 Planificarea

2 Evidența

3 Conținutul și metodologia elaborării documentelor individuale de planificare

FORMELE DE ORGANIZARE A PROCESULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

1. Lecția de educație fizică-forma de bază a organizării procesului de practicare a exercițiilor fizice

2. Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice de către elev

EVALUAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ

BIBLIOGRAFIE

EXAMENUL DE LICENȚĂ

TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. BOGDAN,C.(1998) – Teoria antrenamentului sportiv, Arad, Editura ”Vasile Goldis”.
2. CÂRSTEA, GHEORGHE – (2001), Didactica educației fizice. ANEFS, București.
3. COBARZAN, H, PRODEA, C.(2000) – Metodica educației fizice si sportive scolare – curs.
4. DRAGNEA, ADRIAN și colaboratorii – (2000), Teoria educației fizice și sportului. Editura Cartea Școlii, București.
5. HERCZEG, L.(1995) – Teoria educației fizice si sportului,Timișoara,Edit. Universitatii de Vest Timișoara.
6. MAROLICARU , Mariana (2003) – Abordarea sistemică în educația fizică, Cluj-Napoca, Editura Risoprint.
7. * * * Programele de educatie fizică 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 Goldiș”.
9. SCHMIDT, FRANCISC(2008) – Îndrumar pentru practica pedagogică a studenților de le educație fizică și sport, Arad, Editura University Press ”Vasile Goldiș”.
10. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Teoria educației fizice și sportului, ediția a III-a, Arad, Editura University Press ”Vasile Goldiș”.
11. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Didactica educației fizice și sportului, ediția a II-a, Arad, Editura University Press ”Vasile Goldiș”.
12. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Organizarea și conducerea structurilor specifice domeniului educației fizice și sportului, Arad, Editura University Press ”Vasile Goldiș”.
13. SCHMIDT, FRANCISC(2012) – Culegere de jocuri de motricitate, Arad, Editura University Press ”Vasile Goldiș”.

TEMATICA DE LICENȚĂ - GIMNASTICĂ

1. GIMNASTICA

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

2. GIMNASTICA 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, alcătuirii 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 APLICATĂ 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 acrobatice (categorii de elemente statice și dinamice)
- b) Tehnica și metodică învățării elementelor acrobatice, ajutorul și greseli 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
 - cumpăna
 - stând pe cap din sprijin ghemuit
 - stând pe mâini cu elan, din poziția stând
 - răsturnare laterală (roată laterală)

- răsturnare lentă înainte
- răsturnare lentă înapoi
- îndreptare din stând pe cap

8) SĂRITURI

- a. Bazele tehnice ale săriturilor cu sprijin
- b. Fazele săriturilor cu sprijin
- c. Tehnica și metodică învățării săriturilor cu sprijin:
 - i. săritură în depărtat peste capră
 - ii. săritură în sprijin ghemuit pe lada așezată transversal urmată de săritură în extensie cu aterizare
 - iii. săritura în sprijin ghemuit peste capră
 - iv. săritură în sprijin depărtat pe lada așezată transversal, trecere în sprijin ghemuit, urmată de săritură în extensie cu aterizare
 - v. săritură cu rostogolire înainte pe lada așezată longitudinal

9. ASIGURAREA ȘI AJUTORUL

- a) asigurarea
- b) formele asigurării (asigurarea propriu-zisă, autoasigurarea, ajutorul)

10. EXERCIȚII SUB FORMĂ DE PIRAMIDELE

- a) definiție
- b) caracteristici
- c) forme

BIBLIOGRAFIE

EXAMENUL DE LICENȚĂ - DISCIPLINA GIMNASTICĂ

1. BAIASU N. – Gimnastică (Vol I si vol II) , Editura Sport Turism, București 1985.
2. DOBRESCU T., Gimnastică, Bazele teoretice si metodice, Editura Pim, Iași, 2008.
3. FEKETE I. – Gimnastică de bază, Acrobatica și Sărituri, Editura Librariile Crican, Oradea 1996.
4. GRIGORE V.- Gimnastică, Editura Bren, București 2003.

5. GRIGORE VASILICA - Gimnastică Manual pentru cursul de bază, Editura Bren, București, 2003.
6. GROSU E., PASCAN I., CUCU B., RUSUI., - Gimnastică, Editura G.M.I., Cluj Napoca, 1998.
7. GROSU E., Gimnastică Educativă, de bază, acrobatică și sărituri la aprate, Editura G.M.I., Cluj Napoca, 2006.
8. GROSU E., Elemente acrobatice si gimnice la sol si bârnă, Cluj Napoca, 2001.
9. GROZA-GOGEAN GINA, curs Gimnastică de bază.
10. GROZA-GOGEAN GINA, Curs gimnastică acrobatică și sărituri
11. RAICU M., NICOLIN, M., Gimnastică, Editura Mirton, Timișoara, 2002
12. VIERU NICOLAE – Manual de Gimnastică Sportivă, Editura Driada, București, 1997.

TEMATICA DE LICENȚĂ - ATLETISM

1. STORIC ATLETISM. TEHNICA PROBELOR

- tehnica alergării de viteză;
- tehnica alergărilor de semifond, fond și maxifond;
- tehnica alergărilor de garduri și obstacole;
- tehnica alergării de stafete;
- tehnica sariturii în lungime cu 1 ½ și 2 ½ pași în aer;
- tehnica sariturii în înălțime (cu rasturnare dorsală);
- tehnica aruncării greutății;
- tehnica aruncării suliței;
- tehnica aruncării discului;
- tehnica aruncării ciocanului;
- tehnica aruncării mingii de oină (vezi suliță);

2. METODICA PREDĂRII PROBELOR ATLETICE

Alergări - metodică predării (succesiunea principalelor exerciții):

- exercițiilor din școala alergării;
- pasului alergător de semifond și fond;

- pasului alergator de accelerare;
- pasului alergator lansat de viteză;
- startului de jos și lansării de la start;
- alergării de garduri;
- alergărilor de ștafeta.

Sărituri - metodică predării (succesiunea exercițiilor principale):

- exercițiilor din școala săriturii:
- săriturii în lungime cu 1/2 pași; 2 1/2 pași în aer;
- săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală;
- săriturii în înălțime cu rasturnare dorsală;

Aruncări - metodică predării (succesiunea exercițiilor principale) :

- exercițiilor din școala aruncării;
- aruncării mingii de oină;
- aruncării greutății (procedeul cu săltare).

Particularități ale predării atletismului în învățământul preuniversitar

- etapele învățării exercițiilor în atletism;

3. NOȚIUNI DE REGULAMENT

4. NOȚIUNI DE ANTRENAMENT SPORTIV ÎN ATLETISM

BIBLIOGRAFIE

EXAMENUL DE LICENȚĂ LA DISCIPLINA ATLETISM

1. ALEXEI, M., MONEA, Gh., BOGDAN, V. – Tehnica probelor de atletism.
2. ALEXEI, M. – Atletism. Tehnica Probelor, 2005, Editura Presa Universitară.
3. ALEXEI, M. – Metodica învățării probelor atletice, Editura Napoca Star, 2006.
4. ARDELEAN, T.(1990) – Particularitățile dezvoltării calităților motrice în atletism, IEFS, București.
5. BARBU, C. (1999) – Predarea exercițiilor de atletism la copii și juniori, București, Editura Atlantis.
6. BARBU, C., STOICA, M. (2000), – Metodica predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică, Editura Printech, București.
7. BOGDAN, C.(1998) – Teoria antrenamentului sportiv, Arad, Editura "Vasile Goldis".
8. DRAGNEA A., BOTA A. (1999). – Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, București.
9. *** Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport (învățământul primar, gimnazial, liceal) (2000) (2001) MEC-SNEE.
10. STOICA, M.,(2000). – Capacitățile motrice în atletism. Editura Printech, București.

11. ȚIFREA, 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 (formele și principiile tactice ale atacului)
11. Apărarea – moment fundamental al jocului (formele 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. Noțiuni 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 poziției fundamentale
6. Metodica învățării prinderii și pasării mingii
7. Metodica învățării conducerii mingii
8. Metodica învățării aruncării la poartă
9. Handbalul în școală. Metodica predării handbalului în școală

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-Evuleț, D., Bota, I. – Jocuri sportive. Teorie și metodică, 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 – metodică, Editura Garold, București, 1998.
10. Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, 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 coș de pe loc cu o mână. Descrierea procedurii tehnice, demersul metodic al învățării și consolidării, greșeli 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 de pe loc și prinderea mingii. Descrierea procedurii tehnice, demersul metodic al învățării și consolidării, greșeli în execuție, aspecte regulamentare de execuție privind regula pașilor.
5. Oprirea și pivotarea. Descrierea procedurilor tehnice, demersul metodic al învățării și perfecționării, greșeli de execuție, aspecte regulamentare ale execuției legate de regula pașilor.
6. Aruncarea la coș din dribling cu ritmul de doi pași. Descrierea procedurii tehnice, demersul metodic al învățării și consolidării. Aspecte regulamentare ale execuției privind regula pașilor.
7. Pătrunderea. Descrierea componentelor tehnice ale execuției, demersul metodic de învățare și consolidare, aspecte regulamentare ale execuției privind greșeala personală 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, greșeli de execuție. Minutul de întrerupere.

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

BIBLIOGRAFIE

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

TEMATICA DE LICENȚĂ - VOLEI

- Scopul, obiectul, caracteristici și tendințe 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 România 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 baza, UVVG.

DECAN,

Conf.univ.dr. Cristian Măduța

DIRECTOR DEPARTAMENT,

Prof.univ.dr. Mirela Dan