

# TEMATICA EXAMENULUI DE ADMITERE LA PROGRAMUL DE MASTER ACTIVITATE MOTRICĂ EXTRACURRICULARĂ ȘI CURRICULARĂ

## DISCIPLINE FUNDAMENTALE - TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE

### A) CUNOȘTINȚE FUNDAMENTALE DIN TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

#### I. Noțiuni fundamentale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului

- I.1. Mișcarea (motricitatea) umană și componentele sale
- I.2. Psihomotricitatea
- I.3. Capacitatea motrice
- I.4. Educația fizică
- I.5. Sportul

#### II. Mijloacele educației fizice și sportului

- II.1. Mijloacele specifice (exercițiul fizic, aparatura de specialitate, mijloacele de refacere a capacității de efort)
- II.2. Mijloacele nespecifice (factorii naturali de călire, factorii igienici, mijloacele împrumutate din alte domenii de activitate).

#### III. Conținutul procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport

- III.1. Calitățile motrice
- III.2. Priceperile și deprinderile motrice

### B) FUNDAMENTE ALE METODICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ȘCOLARE

#### I. Lecția - forma de bază a organizării procesului de educație fizică și sportivă școlară

- I.1. Tipologia lecției de educație fizică
- I.2. Structura lecției de educație fizică
- I.3. Pregătirea și conducerea lecției de educație fizică
- I.4. Organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică în condiții speciale
- I.5. Forme de organizare a colectivului de elevi
- I.6. Procedee de organizare a exersării
- I.7. Efortul în lecția de educație fizică
- I.8. Densitatea lecției de educație fizică

#### II. Jocurile de mișcare – mijloc al educației fizice școlare

##### **Bibliografie**

1. Cătăneanu, S.M. și Ungureanu-Dobre, A. (2016). *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodică predării. Editia a II-a revăzută și adăugită*. Universitaria.
2. Dragnea, A., și colaboratorii (2006). *Educație Fizică și Sport - teorie și didactică*. FEST.
3. Ungureanu, A. (2013). *Teoria Educației Fizice și Sportului - Curs de bază*. Bren.
4. Ungureanu, A. (2013). *Teoria educației fizice și sportului - Caiet de orientare a dezbaterilor la seminar*. Bren.
5. Ungureanu, A. (2013). *Metodica educației fizice și sportului – Editia a II a*. Universitaria.
6. Ungureanu, A. (2013). *Predarea unitatilor de învățare prin jocuri de mișcare – Ediția a II a, revăzută și adăugită*. Universitaria.
7. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998). *Jocuri sportive - Teorie și metodică*. Aldin.

## DISCIPLINE DE SPECIALITATE

### METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ

#### I. Alergarea de semifond - Metodica predării exercițiilor de semifond

- Scurte precizări privind tehnica alergărilor de semifond
- Regulamentul alergărilor de semifond

#### II. Alergarea de viteză - Metodica predării alergări de viteză:

- Scurte precizări privind tehnica alergărilor de viteză

- Regulamentul alergărilor de viteză
- III. Săritura în lungime - Metodica predării săriturii în lungime
  - Scurte precizări privind tehnica săriturii în lungime
  - Regulament - săritura în lungime
- IV. Săritura în înălțime cu rostogolire ventrală - Metodica predării săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală
  - Scurte precizări privind tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală
  - Regulament - săritura în înălțime
- V. Aruncarea mingii de oină - Metodica predării aruncării mingii de oină
  - Scurte precizări privind tehnica aruncării mingii de oină
  - Regulament - aruncarea mingii de oină
- VI. Aruncarea greutății - Metodica predării aruncării greutății
  - Scurte precizări privind tehnica aruncării greutății
  - Regulament - aruncarea greutății
- VII. Alergarea de garduri - Metodica predării alergării de garduri
  - Scurte precizări privind tehnica alergării de garduri
  - Regulamentul alergărilor de garduri

#### **Bibliografie**

1. Albină, A.E., Albină, C. (2016). *ATLETISM. Curs practico-metodic*. SITECH.
2. Albină, A.E. (2016). *Tehnica probelor atletice predate în școală*. SITECH.
3. Dragomir, M., Albină, A.E. (2009). *Atletismul în școală*. Universitaria.
4. Dragomir, M. (2001). *Atletism - Tehnica probelor de alergări și sărituri*. Universitaria.
5. Dragomir M. (2001). *Tehnica exercițiilor de aruncări*. Universitaria.
6. Dragomir, M., Albină, A.E., Albină, C. (2001). *Regulamentul concursurilor de atletism*. Reprografia Universității.

### **METODICA PREDĂRII GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ**

1. Mijloacele gimnasticii de bază – front și formații.
  - 1.1. Acțiuni de front de pe loc și din deplasare.
  - 1.2. Alcătuirea formațiilor de pe loc și din deplasare.
2. Mijloacele gimnasticii de bază - exerciții de dezvoltare fizică generală.
  - 2.1. Complexe de exerciții libere.
  - 2.2. Complexe de exerciții cu partener.
  - 2.3. Complexe de exerciții cu obiecte portative.
3. Metodica de învățare a elementelor acrobatice cuprinse în programa școlară.
4. Deprinderi aplicativ-utilitare.

#### **Bibliografie**

1. Orțanescu, D. (2000). *Gimnastica în școală*, Scorilo.
2. Orțanescu, D. (2008). *Mijloacele gimnasticii de bază*. Universitaria.
3. Nanu, M.C., Orțanescu, D., Dumitru, R., Cosma, G. (2018). *Metodica predării gimnasticii în școală*. Universitaria.

### **METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ**

1. Metodica învățării tehnicii jocului fără minge în baschet.
2. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge.
3. Metodica învățării sistemelor de joc: în atac - 2-1-2, 1-3-1; în apărare – apărarea om la om, zonă 2-1-2, zonă 1-3-1.

#### **Bibliografie**

1. Ghețu, R. (2010). *Baschet. Teorie și metodică*. Universitaria.
2. Ghițescu, I. (2002). *Baschet*. Arvin.
3. Predescu, T., Moanță, A. (2001). *Baschetul în școală, instruire, învățare*. Semne.

## METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Metodica învățării mijloacelor tehnice folosite în jocul de fotbal în atac și apărare; preluarea mingii; deposedarea de minge; protejarea mingii; conducerea mingii; mișcărilor înșelătoare; lovirea mingii cu piciorul; lovirea mingii cu capul; aruncarea de la margine.
2. Conținutul tehnico-tactic și metodica de învățare a jocului de fotbal în faza ofensivă; fazele atacului; formele atacului; acțiuni tactice de atac individuale și colective.
3. Conținutul tehnico-tactic și metodica de învățare a jocului de fotbal în faza defensivă; fazele apărării; formele apărării; acțiuni tactice de atac individuale și colective.
4. Momente fixe de joc, în atac și apărare: lovitura de începere, lovituri libere, mingea de arbitru.
5. Conținutul tehnico-tactic și metodica de instruire a portarului în jocul de fotbal; poziția fundamentală; deplasările în teren; prinderea mingii; boxarea mingii; devierea și blocarea mingii; repunerea mingii în joc.
6. Jocul de fotbal în învățământul de toate gradele; fotbalul la nivelul claselor primare I-IV; fotbalul la nivelul claselor gimnaziale V-VIII.

### Bibliografie

1. Barbu, D. (2008). *Tehnica jocului de fotbal. Aspecte prioritare*. Universitaria.
2. Călinescu, G. (2006). *Fotbal – prezent și viitor*. Universitaria.
3. Călinescu, G. (2007). *Fotbal – teorie și metodică*. Universitaria.
4. Cojocaru, V. (2000). *Fotbal la copii și juniori*. Rodos.
5. Mombaerts, E. (1999). *Pedagogia jocului de fotbal*. Vigot.
6. Motroc, I. (1994). *Fotbal – curs de specializare*. Rodos.
7. Stoica, D. (1999). *Fotbal – tehnica jocului*. Sitech.

## METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ

- Conținutul și metodica învățării mijloacelor tehnico-tactice folosite în jocul de handbal în atac și apărare:
  - prinderea și pasarea mingii
  - pasele de angajare
  - aruncările la poartă: din alergare, din săritură și cu sprijin
  - poziția fundamentală
  - repartizarea, preluarea, predarea și schimbul de oameni
- Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodica învățării jocului de handbal în atac:
  - contraatacul direct și cu intermediar cu unul și două vârfuri
  - contraatacul susținut
  - jocul în sistem cu un pivot și doi pivoți
- Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodica învățării jocului de handbal în apărare:
  - replierea
  - zona temporară
  - organizarea apărării
  - apărarea pe zonă 6:0; apărarea pe zonă 5+1; apărarea combinată 5+1
- Conținutul tehnico-tactic și metodica de instruire a portarului
  - poziția fundamentală și deplasarea în poartă
  - prinderea și respingerea mingii
  - degajarea mingii

### Bibliografie

1. Orțănescu, C., Popescu, C. (2007). *Handbal – teoria și metodica jocului*. Universitaria.
2. Bota, I., Bota, M. (1989). *Handbal*. Sport-Turism.
3. Bota, I., Macovei, B. (1983). *Handbal – antrenamentul portarului*. Sport-Turism.
4. Ghermănescu, K.I. și colab. (1983). *Teoria și metodica handbalului*. Didactică și Pedagogică.

## METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Cunoștințe privind conținutul și metodică învățării acțiunilor tehnico-tactice individuale specifice jocului de volei:
  - Cunoștințe privind elementele de conținut cuprinse în programa școlară: lovirea / pasa cu două mâini de sus spre înainte; serviciul de jos din față; preluarea serviciului de jos din față; lovirea / pasa cu două mâini de jos; serviciul de sus din față; preluarea serviciului de sus din față; ridicarea spre înainte; lovitura de atac pe direcția elanului; preluarea din atac și blocajul individual.
2. Cunoștințe privind conținutul și metodică învățării acțiunilor tactice colective specifice jocului de volei:
  - Cunoștințe privind tactica la serviciu: tactica la efectuarea serviciului și tactica la primirea serviciului în dispozitive cu menținerea formației (specifice modelului de joc 6x6 fără specializare pe posturi) și în dispozitive cu schimbarea formației.
  - Cunoștințe privind tactica colectivă în atac: dispozitive specifice modelului de joc 6x6 fără specializare pe posturi; sistemul de atac 4+2; sistemul de atac 5+1; combinațiile în atac.
  - Cunoștințe privind tactica colectivă în apărare: dispozitive specifice modelului de joc 6x6 fără specializare pe posturi; sistemul cu jucătorul din zona 6 avansat; sistemul cu jucătorul din zona 6 retras.
3. Cunoștințe de regulament.

### **Bibliografie:**

1. Dăian, G., Shaao, M. (2011). *Volei: terorie și metodică*. Universitaria.
2. Dăian, G., Shaao, M. (2006). *Volei, metodică predării* (ed. a II-a). Universitaria.
3. Pascu, D., Croitoru, D. (2003). *Volei – Priorități didactice*. Universitaria.
4. Shaao, M. (2013). *Volei: curs de bază*. Universitaria.