

# 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., Ungureanu-Dobre, A. (2016). *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodică predării. Ediția a II-a revăzută și adăugită*. Craiova, Editura Universitaria.
2. Dragnea, A., și colaboratorii. (2006). *Educație Fizică și Sport - teorie și didactică*. București, Editura FEST.
3. Ungureanu - Dobre, A. (2024). *Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă - CURS. Ediție revăzută și adăugită*. Craiova, Editura Universitaria.
4. Ungureanu - Dobre, A. (2023). *Predarea unităților de învățare prin jocuri de mișcare – Ediție revăzută și adăugită*. Craiova, Editura Universitaria.
5. Ungureanu, A. (2013). *Teoria Educației Fizice și Sportului - Curs de baza*. București, Editura Bren.
6. Ungureanu, A. (2013). *Teoria educației fizice și sportului - Caiet de orientare a dezbaterilor la seminar*. București Editura Bren.

7. Ungureanu, A. (2013). *Metodica educației fizice și sportului – Editia a II a*. Craiova, Editura Universitaria.
8. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998). *Jocuri sportive - Teorie și metodică*. București, Editura 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 alergării 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*. Ed. Sitech.
2. Albină, A.E. (2016). *Tehnica probelor atletice predate în școală*. Ed. Sitech.
3. Dragomir, M., Albină, A.E. (2009). *Atletismul în școală*. Ed. Universitaria.
4. Dragomir, M. (2001). *Atletism - Tehnica probelor de alergări și sărituri*. Ed. Universitaria.
5. Dragomir, M. (2001). *Tehnica exercițiilor de aruncări*. Ed. 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. Orțănescu, D. (2000). *Gimnastica în școală*, Ed. Scorilo.
2. Orțănescu, D. (2008). *Mijloacele gimnasticii de bază*. Ed. Universitaria.
3. Nanu, M.C., Orțănescu, D., Dumitru, R., Cosma, G. (2018). *Metodica predării gimnasticii în școală*. Ed. 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*. Ed. Universitaria.
2. Ghițescu, I. (2002). *Baschet*. Ed. Arvin.
3. Predescu, T., Moanță, A. (2001). *Baschetul în școală, instruire, învățare*. Ed. 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; mișcările înșelătoare; lovirea mingii cu piciorul; lovirea mingii cu capul; aruncarea de la margine.
2. Conținutul tehnico-tactic și metodică de învățare a jocului de fotbal în faza ofensivă; acțiuni tactice de atac individuale și colective.
3. Conținutul tehnico-tactic și metodică de învățare a jocului de fotbal în faza defensivă; acțiuni tactice de apărare individuale și colective.
4. Conținutul tehnico-tactic și metodică 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.
5. 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. (2012). *Teoria și practica în fotbalul de înaltă performanță*. Craiova, Universitaria și Pro-Universitaria,
2. Barbu, D., Stoica, D. (2021). *Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică*. Edit. Universitaria.
3. Barbu, D., Stoica, D. (2021). *Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice*. Craiova, Edit. Universitaria,
4. Barbu, D., Stoica, D., Ciocănescu, D. (2019). How to design a model for approaching the methodical-scientific conception of training and competition in the football game. *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 34(2), 49-55.
5. Stoica, D., Barbu, D. (2014). The influence of specific football training methods during the preparation period upon the physical and motor development of 17-18 year-old juniors. *Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport*, 15(1), 40–44.
6. Stoica, D., Barbu, D. (2020). Individualized physical training in the football game in the middle compartment at junior level "A". *Journal of Sport and Kinetic Movement*, 36(2)

## METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Conținutul și metodică 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
2. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică 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
3. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică 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
4. Conținutul tehnico-tactic și metodică de instruire a portarului: poziția fundamentală și deplasarea în poartă; prinderea și respingerea mingii; degajarea mingii

### Bibliografie

1. Acsinte, A.L. (2007). *Handbal. Fundamente teoretice*, Performantica.
2. Ghervan, P. (2006). *Handbal. Curs de bază*, Universității "Ștefan cel Mare" din Suceava.
3. Mihăilă, I. (2013). *Handbal. Teoria jocului*, Universității din Pitești.
4. Orțănescu, C., Popescu, C. (2011). *Handbal – teoria și metodică jocului*, Universitaria.

## METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ

1. Cunoștințe privind conținutul și metodică predării acțiunilor tehnico-tactice individuale specifice jocului de volei: pasa cu două mâini de sus spre înainte; serviciul de jos din față; preluarea serviciului de jos din față; 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; blocajul.
2. Cunoștințe privind conținutul și metodică predării acțiunilor tactice colective specifice jocului de volei:
  - 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.
  - 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.
  - 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: sistemul de punctaj, greșeli de regulament.

### Bibliografie:

1. Dăian, G., & Shaao, M. (2006). *Volei, metodică predării* (Ed. a II-a). Universitaria.
2. Dăian, G., & Shaao, M. (2011). *Volei: teorie și metodică*. Universitaria.
3. Federația Română de Volei. (2025). *Regulamentul jocului de volei 2025-2028*. <https://frvolei.ro/wp-content/uploads/2025/07/Regulamentul-jocului-2025-final.pdf>
4. Pascu, D., & Croitoru, D. (2003). *Volei – Priorități didactice*. Universitaria.
5. Shaao, M. (2013). *Volei: curs de bază*. Universitaria.