

TEMATICA EXAMENULUI DE LICENȚĂ
Pentru proba de evaluare a cunoștințelor fundamentale și de specialitate

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

FUNDAMENTE ALE DIDACTICII 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

II. Tehnologia acționării pentru dezvoltarea calităților motrice și formarea deprinderilor motrice de locomoție, de stabilitate și specifice disciplinelor sportive..

Bibliografie

1. Cătăneanu S. M. și Ungureanu-Dobre A. (2016). *Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metoda predării. Editia 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. (2023). *Predarea unităților de învățare prin jocuri de mișcare – Ediție revăzută și adăugită*. Craiova, Editura Universitaria.
4. Ungureanu A. (2013). *Teoria Educației Fizice și Sportului - Curs de baza*. București, Editura Bren.
5. Ungureanu A. (2013). *Teoria educației fizice și sportului - Caiet de orientare a dezbaterilor la seminar*. București Editura Bren.
6. Ungureanu A. (2013). *Metodica educației fizice și sportului – Editia a II a*. Bucuresti, Editura Universitaria.
7. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998). *Jocuri sportive - Teorie și metodică*. Editura Aldin, București.

DISCIPLINE SPORTIVE

ATLETISM

- 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. (2016). *Tehnica probelor atletice predate în școală*. Sitech.
2. Albină, A.E., & Albină, C. (2016). *Atletism-curs practico-metodic*. Sitech.
3. Dragomir, M., & Albină, A. (2006). *Atletism în școală*. Universitaria.
4. Dragomir, M., Albină, A., & Albină, C. (2001). *Regulamentul concursurilor de atletism*. Reprografia Universității din Craiova.

GIMNASTICĂ

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.

Bibliografie

1. Orțanescu D. (2001). *Gimnastica în școală*, Ed. Scorilo, Craiova.
2. Orțanescu D. (2008). *Mijloacele gimnasticii de bază*, Ed. Universitaria, Craiova.
3. Nanu, M.C., Orțanescu, D., Dumitru, R., Cosma, G. (2018). *Metodica predării gimnasticii în școală*, Editura Universitaria, Craiova

BASCHEȚ

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, Roberta., (2010). *Baschet. Teorie și Metodică*, Editura Universitaria, Craiova.
2. Ghiteșcu Iulian, (2002). *Baschet*, Edit. Arvin, București.
3. Predescu Teodora, Moanta Alina, (2001). *Baschetul în școală, instruire, învățare*, Edit. Semne, București.

FOTBAL

1. Valoarea formativă a jocului de fotbal. Aspecte generale ale teoriei și metodicii jocului de fotbal.
2. Principii și metode folosite în educația fizică școlară prin prisma teoriei curriculum-ului.
3. Scopul și obiectivele predării jocului de fotbal în învățământul primar și gimnazial.
4. Planificarea lecțiilor de educație fizică (fotbal). Încălzirea specifică pentru lecțiile de fotbal.
5. Calitățile motrice specifice jocului de fotbal în lecția de educație fizică.
6. Tehnica jocului de fotbal. Mijloace specifice de realizare.
 - A. Elementele de tehnică fără minge (mișcarea în teren).
 - B. Elementele de tehnică cu mingea:
 - a) Elemente tehnice de transmitere a mingii – lovirea mingii cu piciorul, lovirea mingii cu capul și aruncarea de la margine;
 - b) Elemente tehnice de intrare în posesie a mingii – preluarea mingii și deposedarea adversarului de minge;
 - c) Elemente tehnice de păstrare a mingii – conducerea și protejarea mingii, fentarea adversarului.
 - C. Elementele tehnice ale portarului.
7. Tactica jocului de fotbal. Mijloace specifice de realizare.
 - A. Faza ofensivă:
 - a) Acțiunile tactice individuale în atac: demarcarea și depășirea individuală (driblingul).
 - b) Acțiunile tactice colective în atac: pasa, un-doiul și învăluirea.
 - c) Tactica jocului la fazele fixe ofensive și defensive (lovitura de început a jocului, lovitura liberă directă și indirectă, lovitura de colț (corner), lovitura de pedeapsă (11m)).
 - B. Faza defensivă:
 - a) Acțiunile tactice individuale în apărare: presiunea și marcajul adversarului;
 - b) Acțiunile tactice colective în apărare: dublajul;
 - c) Așezarea în teren la faze fixe defensive.
8. Competițiile sportive și echipa reprezentativă școlară. Sistemul de joc 1-1-2-1 și 1-2-3-1.
9. Fazele și formele atacului: contraatacul, atacul rapid simplu și direct, atacul pozițional-combinativ și atacul individual.
10. Fazele și formele apărării: apărarea în zonă, apărarea om la om, apărarea combinată și apărarea în linie.
11. Tactica în joc a portarului: plasamentul portarului în fazele din ciclul jocului (ofensiv, defensiv și tranziții).

Bibliografie

1. Barbu, D. (2008). *Tehnica jocului de fotbal*. Craiova, Edit. Universitaria.
2. Barbu, D. (2010). *Fotbal. Curs de bază pentru studenți*. Craiova, Edit. Universitaria.
3. Barbu, D., Stoica, D. (2021). *Fotbal - Modele strategice în pregătirea tactică*. Edit. Universitaria.

4. Barbu, D., Stoica, D. (2021). Programarea și planificarea pregătirii fotbalistice. Edit. Universitaria,
5. Stoica, D. (2005). Fotbalul în școală. Craiova, Edit. Universitaria.
6. Stoica, D., Barbu, D. (2014). Aprofundare în ramura sportivă - Fotbal, Craiova, Edit. Sitech.

HANDBAL

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

VOLEI

1. Cunoștințe privind conținutul și metodică predării acțiunilor tehnico-tactice individuale specifice jocului de volei, prevăzute în programa școlară: 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.
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 specifice modelului de joc cu efectiv redus și modelului de joc 6x6 fără specializare pe posturi.
 - tactica colectivă în atac: dispozitive specifice modelului de joc cu efectiv redus și modelului de joc 6x6 fără specializare pe posturi; combinațiile în atac.
 - tactica colectivă în apărare: dispozitive specifice modelului de joc cu efectiv redus și modelului de joc 6x6 fără specializare pe posturi.
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.