



Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

**ULBS**

Ministerul Educației Naționale și Cercetării Științifice

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu  
Facultatea de Științe

Departamentul Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport

**TEMATICA EXAMENULUI DE LICENȚĂ  
PROGRAMUL DE STUDIU EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ,  
3 ANI, CURSURI ZI, SESIUNEA IULIE 2019**

**PROBA I EVALUAREA CUNOȘTIINȚELOR FUNDAMENTALE ȘI DE SPECIALITATE  
(PROBĂ SCRISĂ)**

**DISCIPLINA:      TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

**I. NOȚIUNILE PRINCIPALE ALE TEORIEI ȘI METODICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI  
SPORTULUI**

- I. 1. Educația fizică;
- I.2. Sportul;
- I.3. Dezvoltarea fizică;
- I.4. Capacitatea motrică;
- I.5. Mișcarea (motricitatea) omului;
- I.6. Cultura fizică.

**II. EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTUL CA FENOMENE SOCIALE**

- II.1. Idealul educației fizice și sportului;
- II.2. Funcțiile educației fizice și sportului;
- II.3. Obiectivele educației fizice și sportului.

**III. MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

- III.1. Mijloacele specifice;
- III.2. Mijloacele nespecifice asociate.

**IV. COMPONENTELE PROCESULUI INSTRUCTIV – EDUCATIV ȘI ALE ACTIVITĂȚII  
INDEPENDENTE DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

- IV.1. Cunoștințele teoretice de specialitate;
- IV.2. Calitățile/aptitudinile motrice;
- IV.2.1. Viteza (definiție, factori de condiționare, forme de manifestare, procedee metodice de dezvoltare/educare);
- IV.2.2. Îndemânarea (definiție, factori de condiționare, forme de manifestare, procedee metodice de dezvoltare/educare);
- IV.2.3. Rezistența (definiție, factori de condiționare, forme de manifestare, procedee metodice de dezvoltare/educare);
- IV.2.4. Forța (definiție, factori de condiționare, forme de manifestare, procedee metodice de dezvoltare/educare);
- IV.2.5. Mobilitatea și suplețea (definiție, factori de condiționare, forme de manifestare, procedee metodice de dezvoltare/educare);
- IV.2.6. Deprinderile motrice;
- IV.2.7. Priceperile motrice.

**V. LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

- V.1. Structură;
- V.2. Conținut;
- V.3. Algoritmul pregătirii și conducerii lecției de educație fizică și sport.

## **VI. EFORTUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

- VI.1. Dinamică;
- VI.2. Dirijare și determinare;
- VI.3. Densitatea lecției de educație fizică și sport.

## **VII. EVIDENȚA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

- VII.1. Forme de evidență;
- VII.2. Documente de evidență.

## **VIII. EVALUAREA ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

- VIII.1. Funcțiile evaluării;
- VIII.2. Tipologia evaluării;
- VIII.3. Conținutul evaluării;
- VIII.4. Criteriile de evaluare;
- VIII.5. Metodele de evaluare.

### **NOTĂ:**

Un subiect va fi formulat din conținuturile capitolelor I-IV, iar cel de al doilea din capitolele V-VIII.

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. CÂRSTEA GHE., Teoria și metodică evoluției fizice și sportului, Editura AN-DA, București 2000;
2. DRAGNEA, A. –coordonator, Educație fizică și sport - Teorie și didactică, Editura FEST, București 2006;
3. RAȚĂ G.; RAȚĂ GHE., Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași, 2008;
4. SCARLAT E.; SCARLAT B.M.; Îndrumar de educație fizică școlară, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 2006;
5. SANISLAV M.; Teoria educației fizice și sportului, Editura Alma Mater, Sibiu, 2003;
6. SANISLAV M.; Metodică educației fizice și sportului, Editura Alma Mater, Sibiu, 2004;
7. M.E. Programe școlare pentru disciplina educație fizică și sport, București 2016.

### **DISCIPLINA:            METODICA DISCIPLINELOR ATLETICE**

**I.** Elaborați un complex de opt **exerciții de dezvoltare fizică generală la nivelul claselor V-VIII** ; tipul de exerciții să fie pentru dezvoltarea vitezei sau forței sau rezistenței cu mijloace din școala atletismului.

**II.** Utilizând metoda algoritmică de predare - învățare, elaborați modele operaționale (sisteme de acționare) pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea următoarelor elemente tehnice:

- **pas alergător tempo moderat uniform, start din picioare;**
- **pas alergător de accelerare, pas lansat de viteză, start de jos;**
- **alergare pe teren variat (alergare de cros), start din picioare.**

**III.** Utilizând metoda algoritmică de predare - învățare, elaborați modele operaționale (sisteme de acționare) pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea următoarelor elemente tehnice:

- **săritura în lungime prin procedeul cu 1 ½ pași în aer;**
- **săritura în înălțime prin procedeul cu pășire.**

**IV.** Utilizând metoda algoritmică de predare - învățare, elaborați modele operaționale (sisteme de acționare) pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea următoarelor elemente tehnice:

- **aruncarea mingii de oină de pe loc sau cu elan (doi pași încrucișați).**

### **BIBLIOGRAFIE:**

1. BĂDESCU, D. "Atletism. Lucrări practice", Ed. Universității "Lucian Blaga", Sibiu, 2001, ISBN 973 – 651 – 187 – 1.
2. GEVAT, C., LARION, A., „Lecții de Atletism”, Ed. „Ovidius University Press”, Constanța, 2003
3. GEVAT, C., LARION, A., POPA, C., „Atletism Curricular”, Ed. „Ovidius University Press”, Constanța, 2007
4. BARBU, C., STOICA, M., „Atletism - Metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică”, Ed. „Printech”, București, 2000

### **NOTĂ:**

Din tematica disciplinei va fi formulat un subiect .

**DISCIPLINA: METODICA DISCIPLINELOR GIMNICE**

- I.** Elaborați un complex de opt **exerciții de dezvoltare fizică generală sau armonioasă**; tipul de exerciții să fie **exerciții libere**.
- II.** Elaborați un complex de opt **exerciții de dezvoltare fizică generală sau armonioasă**; tipul de exerciții să fie **exerciții cu partener**.
- III.** Elaborați un complex de opt **exerciții de dezvoltare fizică generală sau armonioasă**; tipul de exerciții să fie **exerciții cu obiecte portative la alegere** (minge medicinală sau baston).
- IV.** Elaborați un complex de opt exerciții de **dezvoltare fizică generală sau armonioasă**; tipul de exerciții să fie **exerciții la aparate speciale la alegere** (banca de gimnastică sau scara fixă).
- V.** Utilizând **metoda algoritmică de predare** (trei serii de exerciții), elaborați **metodica învățării\*** pentru două elemente și/sau procedee tehnice acrobatice (unul static și unul dinamic) precizate mai jos:
- elemente tehnice statice la alegere: *stând pe omoplați sau stând pe mâini*;
  - procedee tehnice dinamice la alegere: *rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit sau rostogolire înapoi din stând depărtat în ghemuit*.
- VI.** Utilizând **metoda algoritmică** de predare (trei serii de exerciții), elaborați metodica învățării\* pentru **săritura în sprijin depărtat peste capra de gimnastică**.
- VII.** Utilizând **metoda algoritmică** de predare (trei serii de exerciții), elaborați metodica învățării\* pentru **săritura cu rostogolire înainte cu picioarele întinse pe lada de gimnastică** (așezată longitudinal).

**BIBLIOGRAFIE**

1. BĂNĂȚAN O., Banca de gimnastică, Editura Sport-Turism, București, 1983
2. CIOVICA, L., Gimnastica-curs de bază-parte I, Editura "Mira Design" Sibiu, 2000
3. GRIGORE V., Gimnastica – Manual pentru cursul de bază, Editura Bren, București, 2003
4. POPESCU G., Gimnastica acrobatică în școală, Editura Elisavaras, București, 2007
5. SCARLAT E., Scarlat M., Educație Fizică și Sport, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2002
6. ZAHARIE, N., Gimnastica de bază – suport de curs, 2009

**NOTĂ:**

Din tematica disciplinei va fi formulat un subiect .

**DISCIPLINA: METODICA DISCIPLINEI (BASCHET , FOTBAL, HANDBAL  
VOLED)**

**I. NOȚIUNI PRINCIPALE ALE TEORIEI JOCURILOR:**

1. Istoricul și evoluția jocului –B, V, H, F;
2. Tehnica jocului (definiție, caracteristici, sistematizare) – B, V,H,F;
3. Tactica jocului(definiție, caracteristici, forme de aplicare) – B, V, H, F;
4. Sisteme de joc în atac(descriere) – B, V,H,F;
5. Sisteme de joc în apărare(descriere) – B, V,H,F.

**II. METODICA PREDĂRII JOCULUI – B, V, H, F:**

1. Conceperea unor sisteme de acționare pentru învățarea poziției fundamentale și a deplasării în teren (B, V,H,F);
2. Conceperea unor sisteme de acționare pentru învățarea pasării în jocul (B, V,H,F);
3. Conceperea unor sisteme de acționare pentru învățarea finalizării în jocul (B, V,H,F).

**BIBLIOGRAFIE:**

1. POMOHACI M.,2002, Curs de volei, Ed.Alma Mater, Sibiu;
2. POMOHACI M.,2008 Metodica disciplinei volei, Ed.Alma Mater, Sibiu;
3. STOIAN I., STOIAN A., 2003, Fotbal-Curs de bază, Ed.U.L.B.S., Sibiu;
4. STOIAN I., STOIAN A., 2002, Fotbal -Îndrumar de învățare a elementelor tehnice de bază, Ed.U.L.B.S.,Sibiu;
- 5.STOIAN I., 2014, Handbal – Teorie și metodică, Ed.Univ. "Lucian Blaga", Sibiu;
6. TĂTARU C.; Bazele teoriei și metodicii, Editura Alma Mater, Sibiu, 2005;
7. TĂTARU C.; Bazele teoriei și metodicii, Editura Alma Mater, Sibiu, 2009;
8. TĂTARU C.; Metodica disciplinei baschet – Note de curs, Editura Univ. "Lucian Blaga", Sibiu, 2011-2012;
9. M.E. Programa de specialitate pentru disciplina educație fizică și sport clasele V-VIII, București 2009

**NOTĂ:**

Din fiecare tematica a metodicii predării jocurilor sportive va fi formulat un subiect . Candidații vor putea opta pentru un subiect din tematica oricărui joc sportive. (baschet sau fotbal sau volei sau handbal).

**\*\*\*NOTĂ:**

La specializarea Educație Fizică și Sportivă, la proba I (proba scrisă), studenții vor avea de rezolvat 5 subiecte conform programului de studiu.

La proba I absolvenții trebuie să obțină minim media 5 (cinci), iar media obținută după însumarea probei I și probei a II-a (susținerea orală a lucrării de licență) trebuie să fie minim 6 (șase).

Coordonator domeniu,  
lect. univ. dr. Iulian Stoian