



**TEMATICA EXAMENULUI DE LICENȚĂ  
PROGRAMUL DE STUDIU *EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ*,  
3 ANI, CURSURI ZI, SESIUNEA IUNIE - IULIE 2025**

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

**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 punctelor I-IV, iar cel de al doilea din V-VIII.

### BIBLIOGRAFIE:

1. CÂRSTEA GHE., 2000, ”Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București;
2. DRAGNEA A., 2006, ”Educație fizică și sport - teorie și didactică”, Editura FEST, București;
3. RAȚĂ G.; RAȚĂ GHE., 2008, ”Educația fizică și metodică predării”, Editura PIM, Iași;
4. SCARLAT E.; SCARLAT B.M., 2006, ”Îndrumar de educație fizică școlară”, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București;
5. SANISLAV M., 2003, ”Teoria educației fizice și sportului”, Editura Alma Mater, Sibiu;
6. SANISLAV M., 2004, ”Metodică educației fizice și sportului”, Editura Alma Mater, Sibiu;
7. M.E.N., 2017, ”Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport”, București.

### 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).**

### NOTĂ:

Din tematica disciplinei va fi formulat un subiect.

### BIBLIOGRAFIE:

1. BĂDESCU D., 2017, “Atletism. Lucrări practice”, Editura Universității “Lucian Blaga”, Sibiu;
2. GEVAT C., LARION A., 2003, „Lecții de Atletism”, „Ovidius University Press”, Constanța ;
3. GEVAT C., LARION A., POPA C., 2007, „Atletism Curricular”, „Ovidius University Press”, Constanța;
4. BARBU C., STOICA M., 2000, „Atletism - Metodică predării exercițiilor de atletism în lecția de educație fizică”, Editura „Printech”, București.

### **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).

#### **NOTĂ:**

Din tematica disciplinei va fi formulat un subiect.

#### **BIBLIOGRAFIE**

1. GRIGORE V., 2003, ”Gimnastica – Manual pentru cursul de bază”, Editura Bren, București;
2. NEAGU S. G., ZAHARIE N., 2023, ”Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii”, Edit. Risoprint, Cluj-Napoca;
3. POPESCU G., 2007, ”Gimnastica acrobatică în școală”, Editura Elisaveros, București;
4. SCARLAT E., 2002, Scarlat M., ”Educație Fizică și Sport”, Editura Didactică și Pedagogică, București;
5. ZAHARIE N., 2009, ”Gimnastica de bază – suport de curs”.

### **TEORIA ȘI METODICA JOCURILOR SPORTIVE (BASCHET, FOTBAL, HANDBAL, VOLEI)**

#### **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”, Editura Alma Mater, Sibiu;
2. POMOHACI M.,2008, ” Metodica disciplinei volei”, Editura Alma Mater, Sibiu;
3. POMOHACI M., SOPA, I. S., 2020, ”Selecția în jocul de volei. Pregătirea tehnico-tactică în minivolei”, Editura Universității “Lucian Blaga” din Sibiu;

4. POMOHACI M., SOPA I. S., 2019, ”Volleyball game as science and specialization in sport and physical education”, Editura LAP Lambert Academic Publishing;
5. POMOHACI M., SOPA I. S., 2021, ”Volleyball and coaching in volleyball game”, Editura LAP Lambert Academic Publishing;
6. POMOHACI M., SOPA I. S., 2020, ”Tehnica și tactica în jocul de volei”, Editura Universității “Lucian Blaga” din Sibiu;
7. SOPA I. S., POMOHACI M., 2018, ”Motor evaluation and anthropometry in physical education and sport”, Editura LAP Lambert Academic Publishing.
8. STOIAN I., STOIAN A., 2003, ”Fotbal-Curs de bază”, Editura U.L.B.S., Sibiu;
9. STOIAN I., STOIAN A., 2002, ”Fotbal -Îndrumar de învățare a elementelor tehnice de bază”, Editura U.L.B.S., Sibiu;
10. STOIAN I., 2014, ”Handbal – Teorie și metodică”, Editura Univ. ”Lucian Blaga”, Sibiu;
11. STOIAN I., MUNTEAN R., 2024, ”Handbal – fundamente teoretico-științifice”, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca;
12. TĂTARU C., 2005, ”BASCHET – bazele teoriei și metodicii”, Editura Alma Mater, Sibiu;
13. TĂTARU C., 2005, ”BASCHET – perfecționarea aruncărilor la coș”, Editura Alma Mater, Sibiu;
14. M.E.N., 2017, ”Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport”, București.

**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 sportiv (baschet, fotbal, volei sau handbal).

**\*NOTĂ:**

La specializarea Educație Fizică și Sportivă, la proba I (proba scrisă), studenții vor avea de rezolvat 5 subiecte (2 subiecte din conținutul disciplinei Teoria și metodică educației fizice și sportului, 1 subiect din Metodica disciplinelor atletice, 1 subiect din Metodica disciplinelor gimnice și 1 subiect din Teoria și metodică jocurilor sportive).

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. Ioan Hășmășan