**FACULTATEA DE DREPT ŞI ŞTIINŢE SOCIALE**

**DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT**

**Evaluarea cunoştinţelor fundamentale şi de specialitate - examen oral**

**SPECIALIZAREA EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORTIVĂ**

TEMATICĂ ȘI BIBLIOGRAFIE

**Proba 1. Evaluarea cunoştinţelor fundamentale şi de specialitate** - examen oral

* 1. **Evaluarea cunoştinţelor fundamentale**: ***Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului.***
* Educaţia fizică şi sportul, componente ale domeniului de cercetare al teoriei şi metodicii educaţiei fizice şi sportului;
* Idealul şi Funcţiile educaţiei fizice şi sportului;
* Mijloacele educaţiei fizice şi sportului;
* Didactica educaţiei fizice;
* Componentele procesului de învăţământ în educaţiefizică şi metodica abordării lor;
* Particularităţile utilizării metodelor de instruire în educaţie fizică.

**Bibliografie**

* Cârstea, G. (1993) – *Teoria şi metodica educaţiei fizice si sportului*, Bucureşti, Editura Universul.
* Colibaba, E. D., Bota, I. (1998) - *Teorie şi metodică*, Bucureşti, Editura Aldin.
* Colibaba, E. D. (2010) - *Praxiologie şi proiectare curiculară în educaţie fizică*, Bucureşti, Editura Universitaria.
* Dragnea, A. & colab (2000) – *Teoria Educaţiei Fizice şi Sportului*, Bucureşti, Editura Cartea Şcolii.
* Dragnea, A. & colab (2006) – *Educaţie Fizică şi Sport – teorie şi didactică*, Bucureşti FEST.
* Dragnea, A., (1996) – *Antrenamentul Sportiv*, Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.
* Dragnea, A., Bota, A. (1999) – *Teoria Activităţilor Motrice*, Bucureşti, Editura Didactică şi Pedagogică, R.A.
* Dragnea, A.,Teodorescu, S. (2008) - *Pregătirea sportivă teoretică*, Bucureşti, Editura Cd Press.
* Larionescu,V.,Grozav, V.,Negrescu M. (2015) - *Educaţie fizică şi sport.Manualul candidatului la titularizare în învaţământ*, Alba Iulia, Editura Aeternitas.
* Negrescu M.,Grozav V.,Simon S. (2013) - *Caiet de practică pedagogică*, Alba Iulia, Editura Aeternitas.
* Rusu, R. Ghe. (2017) - *Jocurile dinamice şi spiritul de competiţie în lecţia de educaţie fizică la clasele I-IV*, Cluj Napoca, Editura Risoprint.
* Şerbănoiu, S., Tudor, V., (2013) - Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului, Bucureşti, ANEFS.
  1. **Evaluarea cunoştinţelor de specialitate**:
     1. **sporturi individuale: atletism, gimnastică**

***Metodica predării atletismului în şcoală***

1. Metodica predării alergării de viteză
2. Metodica predării alergării de semifond
3. Metodica predării alergării de cros
4. Metodica predării alergării de ștafete
5. Metodica predării săriturii în lungime
6. Metodica predării aruncării, oina și greutate

**Bibliografie**

* Belizna C., (2014) - *Note de curs- Fundamentele științifice ale atletismul în școală*, Seria Didactica, Alba Iulia
* Barbu, C., Stoica, M. (2000) - *Atletism. Metodica predării exercițiilor de atletism în școală*. Editura Printech, București,
* Dragomir, M. Albina A (2006) *- Atletismul în școală*, Editura Universitaria, Craiova
* Man C. (2017) - *Metodica predarii atletismului în școală,* Seria Didactica, Alba Iulia
* Stoica, M. (2007) - *Atletism*. *Curs pentru studenții anului I,* Editura ANEFS, București,
* Stoica, M. (2005)- *Atletism-mijloc asociat al kinetoterapiei,* Editura Bren, București,
* Stoica, M. (2000) - *Capacitățile motrice în atletism*, Editura Printech, București,
* Trifea, C. (2002) *– Atletism,* Editura DARECO, București

*\*\*\*Regulamentul concursului de atletism (*2002-2003) *-* F.R.A., București

***Metodica predării gimnasticii în şcoală***

1. Metodica predării elementelor acrobatice statice cuprinse în curricula şcolară:

* Elemente statice de mare mobilitate;
* Elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru;
* Elemente statice cu caracter de echilibru şi forţă.

1. Metodica predării elementelor acrobatice dinamice cuprinse în curricula şcolară:

* Rulări;
* Rostogoliri;
* Răsturnări.

1. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin;
2. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la capră, cuprinse în curricula şcolară;
3. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la ladă de gimnastică, cuprinse în curricula şcolară;

**Bibliografie**

* Chera – Ferrario, B. ( 2014) - *Gimnastica de bază, îndrumar pentru lucrări practice*, Târgoviște.
* Chera – Ferrario, B. ( 2013) - *Elemente definitorii pentru gimnastica de bază*, București.
* Dobrescu, T. (2007) *Gimnastica - Bazele teoretice și metodice*, Iași, Editura Pim.
* Fekete J.,(1996) - *Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri*, Oradea, Editura Librăriile Crican.
* Grigore, V. ( 2003) - *Gimnastica. Manual pentru cursul de bază*, București, Editura Bren.
* Grosu, E., Bujor, C., Nut, R., Negru N. ( 2006) – *Gimnastica educativă de bază, acrobatică și sărituri la aparate*, Cluj Napoca, Editura G.M.I..
* Grosu, F. E., Groza Gogean, G. ( 2015) - *Gimnastică vol III, Gimnastică acrobatică și sărituri*, Cluj Napoca, Editura G.M.I..
* Groza Gogean, G., Liusnea, D. N. ( 2015) - Gimnastică de bază, Iași, Editura Pim.
* Gonczi, R. M. , Nicolin, M. (2002) – *Gimnastica*, Timișoara, Editura Mirton.
* Moraru, C. ( 2013) - Gimnastica de bază, Iași, Editura Pim.
  + 1. **jocuri sportive: baschet, fotbal, handbal, volei**

***Metodica predării baschetului în şcoală***

1. Învățarea elementelor tehnice fără minge cuprinse în programa şcolară (prezentarea modelului de execuție, greșeli frecvente, utilizarea tactică și demersul metodic de învățare);

2. Învățarea elementelor tehnice cu minge cuprinse în programa şcolară (prezentarea modelului de execuție, greșeli frecvente, utilizarea tactică și demersul metodic de învățare);

3. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale de atac cuprinse în programa scolară;

4. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale de apărare cuprinse în programa școlară.

**Bibliografie**

* Moanţă, A., (2005) – *Baschet metodică*, Editura Alpha, Bucureşti
* Moanţă, A., (2000) – *Pregătirea fizică în jocul de baschet*, PRO - Editura
* Negulescu, C., (1997) – *Metodica învăţării şi perfecţionării tehnicii şi tacticii jocului de baschet*, Editura ANEFS, Bucureşti
* Pop,H., Roman,Gh., (2001) – *Baschetul în şcoală*, Editura Quo Vadis, Cluj-Napoca
* Pop,H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învăţământul gimnazial şi liceal*, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca
* Predescu, T., (2000) – *Baschet-curs de bază*, Editura A.N.E.F.S., Bucureşti
* Predescu,T., Moanţă,A., (2001) - *Baschetul în şcoală. Instruire-învăţare.* Editura Semne, Bucureşti
* Sabău, E.,(2003) – *Jocuri de mişcare-fundamente teoretice şi practice*. Editura ARVIN PRESS, Bucureşti
* Șimon S. (2017) *Fundamente științifice ale jocurilor sportive: Baschet*, Seria Didactica, Alba Iulia.

***Metodica predării fotbalului în şcoală***

1. Metodica învătării

- lovirii mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc şi din deplasare

* şutului la poartă, de pe loc şi din deplasare
* preluarii mingii cu interiorul labei piciorului
* conducerea mingii
* lovirii mingii cu capul, de pe loc
* deposedarii adversarului de minge din faţă
* procedeelor tehnice specifice portarului
* marcajul şi demarcajul
* depăşirii adversarului

1. Consolidarea

* lovirii - mingii cu laba piciorului şi cu capul, de pe loc şi din deplasare
* preluarii mingii cu piciorul şi cu pieptul
* conducerii mingii, liber şi în prezenţa adversarului
* deposedarii din faţă şi din lateral
* respingerii mingii cu capul şi cu piciorul

1. Consolidarea acţiunilor tactice folosite în atac:

* demarcajului
* funcțiilor în atac

1. Consolidarea acţiunilor tactice folosite în apărare:

* marcajului adversarului cu şi fără minge
* invatarii intercepţiei
* sistemelor de apărare om la om
* jocului bilateral pe teren redus şi/sau normal
* regulile jocului: fault, jucarea mingii cu mana, repunerile de la margine, laterale şi de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor

1. Echipa reprezentativă şcolară eşalon de masă a fotbalului de performanţă.
2. Organizarea fotbalului în şcoală, sistemul competiţional
3. Selecţia şi pregătirea echipei reprezentative scolare

**Bibliografie**

* + Belizna C., (2014) - *Fotbal curs*, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918”, Alba Iulia
  + Brîndescu S., (1999) - *Fotbalul şcolar*, Tipografia Universităţii de Vest Timişoara
  + Bompa, T., (2003) - *Performanţa în jocurile sportive*, Editura Ex Ponto, Bucureşti
  + Ciolca.S.M, (2008) - *Fotbal. Fundamente teoretice si metodice*, A.N.E.F.S.
  + Colibaba Evuleţ D., Bota I., (1998) - *Jocuri Sportive – Teorie şi Metodică*, Editura Aldin.
  + Neţa Ghe., (2005) *- Bazele Jocului de Fotbal*, Editura Risoprint, Cluj Napoca
  + Irimie Ghe., (1997) - *Pregătirea fizică în fotbal pentru copii, juniori, senioare și seniori*, Editura Corvini, Deva
  + Popovici, C. (2008) – *Fotbal – curs de bază*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca,
  + Ursu V. E., Ursu A. R. (2006) - *Metodologia pregătirii condiţionale la nivelul fotbaliştilor juniori*, Editura Risoprint, Cluj – Napoca

***Metodica predării handbalului în şcoală***

1. Handbalul ca mijloc al educaţiei fizice
2. Metodica predării elementelor şi procedeelor tehnice pentru jocul de atac
3. Metodica predării elementelor şi procedeelor tehnice pentru jocul de apărare
4. Metodica predării elementelor şi procedeelor tehnice specifice jocului portarului
5. Metodica instruirii fazelor atacului
6. Metodica instruirii fazelor apărării
7. Metodica instruirii echipei reprezentative şcolare

**Bibliografie:**

* Arustei, O., Schender, C., (2008), *Handbal: conținut, mijloace*, Iași, Editura Casa Editorială Demiurg.
* Boși Igorov, M., (2009), *Handbal. Metodica antrenamentului*. Curs universitar, București, Editura A.N.E.F.S..
* Bota, I,. Bota, M., (1990), Handbal 500 de exerciții pentru învățarea jocului, București, Editura Sport-Turism.
* Cercel, P., (1980), *Handbal: Exerciții pentru fazele de joc*, București, Editura Sport-Turism.
* Costea, L., M., (2017), *Metodica predării jocului de handbal în școală*, Alba Iulia, Editura Universității ”1 Decembrie 1918”.
* Hantău, C., (2002), *Handbal: Jocul în apărare*, București, Editura Printech.
* Kurst-Ghermănescu I., Hnat, V., Handbal, (2006), București, Editura Fundației ''România de Mâine'', ediția a III-a.
* Mihăilă, I., Popescu, D., C., (2009), *Handbal. Îndrumar practico - metodic*, Pitești, Editura Universității din Pitești.
* Negulescu, I., C., (2000), *Handbal. Tehnica jocului*, București, Editura A.N.E.F.S..
* Popescu, D., C., (2007), *Handbal. Instruirea în stadiile formative primare*, Craiova, Editura Universitaria.
* Rizescu, C-tin, (2000), *Handbal*, Constanța, Editura Ovidius University Press.

***Metodica predării voleiului în şcoală***

1. Caracterul formativ şi valoarea educativă a jocului de volei
2. Voleiul in lecția de educație fizica - mijloc al educaţiei fizice la ciclul gimnazial si liceal (prevederile programei școlare, modele de joc, sisteme de disputare a competițiilor).
3. Învățarea elementelor tehnice cuprinse în programa școlară (greșelile frecvente, utilizarea tactica si demersul metodic de învățare).
4. Metodica învățării acțiunilor individuale din atac:

* serviciul,
* ridicarea pentru atac,
* lovitura de atac.

1. Metodica învățării acțiunilor individuale in apărare:

* preluarea din serviciu,
* preluarea din atac,
* blocajul.
* plonjonul

1. Metodica învățării acțiunilor individuale comune atacului si apărării:

* poziții fundamentale
* deplasări

1. Acțiuni tactice colective de joc

**Bibliografie**

* Croitoru, D., (2000).*Volei*, Editura: A.N.E.F.S, București
* Croitoru, D., Șerban, M., (2002).*Volei in școală*, Editura: Semne, București
* FIVB, (2010). *Regulamentul jocului de volei*, Editura: S.N.
* Grădinaru, S., Merghes, P., (2010). *Volei. Tehnica – tactica*, Editura: Timișoara: Eurobit
* Mârza, D., Grapa, F., (1998). *Volei in învățământ*, Editura: Plumb, Bacău
* Mureșan, A., (2005). *Volei strategie-tactică*, Editura: Accent, Cluj-Napoca
* Niculescu, M., (1996). *Metodica predării jocului de volei: curs universitar,* Editura: S.N.
* Niculescu, I.I., (2006). *Psihomotricitatea in jocul de volei*, Editura: Universitaria, Craiova
* Niculescu, M., Niculescu, I.I., Rada, L., (2014). *Fundamentele jocului de volei*, Editura: Universitaria, Craiova
* Pascu, D., (2008). *Metodica în volei,* Editura: Universitaria, Craiova
* Preda, C., Păcuraru, A., (2012). *Volei: Bazele teoretice şi metodice,* Editura: University Press, Galați
* Predescu, T., Jianu, E., Grădinaru, C., Grădinaru, S., (2013). *Jocurile sportive in școală: baschet - fotbal - handbal – volei*, Editura: Politehnica, Timișoara
* Rusu, F., (2008). *Jocul de volei în școală*, Editura: Napoca Star, Cluj-Napoca
* Shaao, M., (2013). *Volei: curs de baza*, Editura: Universitaria, Craiova