



Facultatea de Drept și Științe Sociale

DEPARTAMENTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate - examen oral

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

TEMATICĂ ȘI BIBLIOGRAFIE

Proba 1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate - examen oral

1.1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale: *Teoria și metodică educației fizice și sportului.*

- Educația fizică și sportul, componente ale domeniului de cercetare al teoriei și metodicii educației fizice și sportului;
- Idealul și Funcțiile educației fizice și sportului;
- Mijloacele educației fizice și sportului;
- Didactica educației fizice;
- Componentele procesului de învățământ în educație fizică și metodică abordării lor;
- Particularitățile utilizării metodelor de instruire în educație fizică.

Bibliografie

- Cârstea, G. (1993) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Editura Universul.
- Colibaba, E. D., Bota, I. (1998) - *Teorie și metodică*, București, Editura Aldin.
- Colibaba, E. D. (2010) - *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică*, București, Editura Universitaria.
- Dragnea, A. & colab (2000) – *Teoria Educației Fizice și Sportului*, București, Editura Cartea Școlii.
- Dragnea, A. & colab (2006) – *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București FEST.
- Dragnea, A., (1996) – *Antrenamentul Sportiv*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
- Dragnea, A., Bota, A. (1999) – *Teoria Activităților Motrice*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
- Dragnea, A., Teodorescu, S. (2008) - *Pregătirea sportivă teoretică*, București, Editura Cd Press.
- Larionescu, V., Grozav, V., Negrescu M. (2015) - *Educație fizică și sport. Manualul candidatului la titularizare în învățământ*, Alba Iulia, Editura Aeternitas.



Facultatea de Drept și Științe Sociale

- Negrescu M., Grozav V., Simon S. (2013) - *Caiet de practică pedagogică*, Alba Iulia, Editura Aeternitas.
- Rusu, R. Ghe. (2017) - *Jocurile dinamice și spiritul de competiție în lecția de educație fizică la clasele I-IV*, Cluj Napoca, Editura Risoprint.
- Șerbănoiu, S., Tudor, V., (2013) - *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, ANEFS.

1.2. Evaluarea cunoștințelor de specialitate:

1.2.1. sporturi individuale: atletism, gimnastică

Metodica predării atletismului în școală

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 atletismului 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 predării 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 școală

**Facultatea de Drept și Științe Sociale**

1. Metodica predării elementelor acrobatice statice cuprinse în curricula școlară:
 - Elemente statice de mare mobilitate;
 - Elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru;
 - Elemente statice cu caracter de echilibru și forță.
2. Metodica predării elementelor acrobatice dinamice cuprinse în curricula școlară:
 - Rulări;
 - Rostogoliri;
 - Răsturnări.
3. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin;
4. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la capră, cuprinse în curricula școlară;
5. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la ladă de gimnastică, cuprinse în curricula școlară;

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.

1.2.2. jocuri sportive: baschet, fotbal, handbal, volei***Metodica predării baschetului în școală***

**Facultatea de Drept și Științe Sociale**

1. Învățarea elementelor tehnice fără minge cuprinse în programa școlară (prezentarea modelului de execuție, greșeli frecvente, utilizarea tactică și demersul metodic de învățare);
2. Învățarea elementelor tehnice cu minge cuprinse în programa școlară (prezentarea modelului de execuție, greșeli frecvente, utilizarea tactică și demersul metodic de învățare);
3. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale de atac cuprinse în programa școlară;
4. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale de apărare cuprinse în programa școlară.

Bibliografie

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

Metodica predării fotbalului în școală

1. Metodica învățării
 - lovirii mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare
 - șutului la poartă, de pe loc și din deplasare
 - preluării mingii cu interiorul labei piciorului
 - conducerea mingii
 - lovirii mingii cu capul, de pe loc
 - depozitării adversarului de minge din față



Facultatea de Drept și Științe Sociale

- procedeele tehnice specifice portarului
 - marcajul și demarcajul
 - depășirii adversarului
2. Consolidarea
- lovirii - mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare
 - preluarii mingii cu piciorul și cu pieptul
 - conducerii mingii, liber și în prezența adversarului
 - depozitarii din față și din lateral
 - respingerii mingii cu capul și cu piciorul
3. Consolidarea acțiunilor tactice folosite în atac:
- demarcajului
 - funcțiilor în atac
4. Consolidarea acțiunilor tactice folosite în apărare:
- marcajului adversarului cu și fără minge
 - invatarii interceptiei
 - sistemelor de apărare om la om
 - jocului bilateral pe teren redus și/sau normal
 - regulile jocului: fault, jucarea mingii cu mana, repunerile de la margine, laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor
5. Echipa reprezentativă școlară eșalon de masă a fotbalului de performanță.
6. Organizarea fotbalului în școală, sistemul competițional
7. Selecția și pregătirea echipei reprezentative scolare

Bibliografie

- Belizna C., (2014) - *Fotbal curs*, Seria Didactica, Universitatea „1 Decembrie 1918”, Alba Iulia
- Brîndescu S., (1999) - *Fotbalul școlar*, Tipografia Universității de Vest Timișoara
- Bompa, T., (2003) - *Performanța în jocurile sportive*, Editura Ex Ponto, București
- Ciolca.S.M, (2008) - *Fotbal. Fundamente teoretice si metodice*, A.N.E.F.S.
- Colibaba Evuleț D., Bota I., (1998) - *Jocuri Sportive – Teorie și Metodică*, Editura Aldin.
- Neța Ghe., (2005) - *Bazele Jocului de Fotbal*, Editura Risoprint, Cluj Napoca



Facultatea de Drept și Științe Sociale

- 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 condiționale la nivelul fotbaliștilor juniori*, Editura Risoprint, Cluj – Napoca

Metodica predării handbalului în școală

1. Handbalul ca mijloc al educației fizice
2. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de atac
3. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de apărare
4. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului
5. Metodica instruirii fazelor atacului
6. Metodica instruirii fazelor apărării
7. Metodica instruirii echipei reprezentative școlare

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 Măine", 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..



Facultatea de Drept și Științe Sociale

- 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 școală

1. Caracterul formativ și valoarea educativă a jocului de volei
2. Voleiul în lecția de educație fizică - mijloc al educației fizice la ciclul gimnazial și liceal (prevederile programei școlare, modele de joc, sisteme de disputare a competițiilor).
3. Învățarea elementelor tehnice cuprinse în programa școlară (greșelile frecvente, utilizarea tactica și demersul metodic de învățare).
4. Metodica învățării acțiunilor individuale din atac:
 - serviciul,
 - ridicarea pentru atac,
 - lovitura de atac.
5. Metodica învățării acțiunilor individuale în apărare:
 - preluarea din serviciu,
 - preluarea din atac,
 - blocajul.
 - plonjonul
6. Metodica învățării acțiunilor individuale comune atacului și apărării:
 - poziții fundamentale
 - deplasări
7. Acțiuni tactice colective de joc

Bibliografie

- Croitoru, D., (2000). *Volei*, Editura: A.N.E.F.S, București
- Croitoru, D., Șerban, M., (2002). *Volei în 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 în învățământ*, Editura: Plumb, Bacău
- Mureșan, A., (2005). *Volei strategie-tactică*, Editura: Accent, Cluj-Napoca



Facultatea de Drept și Științe Sociale

- Niculescu, M., (1996). *Metodica predării jocului de volei: curs universitar*, Editura: S.N.
- Niculescu, I.I., (2006). *Psihomotricitatea în 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 și metodice*, Editura: University Press, Galați
- Predescu, T., Jianu, E., Grădinaru, C., Grădinaru, S., (2013). *Jocurile sportive în 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