

## Tematică examinare orală – concurs admitere ciclul master, 2024-2025

### EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER

#### TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Concepte și noțiuni fundamentale în educație fizică și sport: educație fizică, educație fizică adaptată, educație fizică incluzivă, sport, sport adaptat, capacitate motrică, aptitudini motrice, efort fizic, act motric, acțiune motrică, activitatea motrică, motricitate, psihomotricitate, performanță, competiție.
2. Funcțiile educației fizice și sportului; contribuția educației fizice și sportului la realizarea obiectivelor generale ale educației.
3. Exercițiul fizic – definiție, structură, criterii de clasificare, taxonomia exercițiilor fizice.
4. Motricitatea la diferite vârste; stadiile dezvoltării motrice; aspecte psihogenetice și psihodinamice ale dezvoltării motrice.
5. Calități motrice/aptitudini motrice (viteza, capacitățile coordinative, forța, rezistența, mobilitatea): definiții, forme de manifestare, factori de condiționare, indicații metodice privind abordarea acestora la diferite vârste;
6. Deprinderi și priceperi motrice: definiții, caracteristici, tipuri, etapele formării deprinderilor motrice;
7. Efortul în educație fizică și sport: definiție, caracteristici, tipuri de efort, parametri.

## METODICA/DIDACTICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI PE GRUPE DE VÂRSTĂ

1. Competențele generale și specifice disciplinei Educație fizică și sport: definire, componente; contribuția educației fizice la realizarea competențelor cheie stabilite pentru sistemele de învățământ europene.
2. Programa de educație fizică și sport: caracteristici, structură, conținut (pe componentele procesului de învățământ, la diferite clase).
3. Normativitatea în educație fizică: principii cu caracter general și specifice educației fizice, principii referitoare la organizarea instruirii, principii referitoare la metodologia instruirii; definire, caracteristici, particularități privind respectarea acestora la diferite cicluri de învățământ.
4. Particularitățile utilizării metodelor verbale (descrierea, explicația, conversația, povestirea) și intuitive (demonstrația, conducerea prin mișcare, dirijarea observării execuției altor subiecți, folosirea mijloacelor intuitive), la diferite cicluri de învățământ;
5. Exersarea motrică/practică/propri-zisă
6. Jocurile de mișcare în educație fizică și sport: definire, caracteristici, tipologie.
7. Particularitățile utilizării jocurilor de mișcare în lecție de educație fizică; indicații metodice privind utilizarea jocurilor de mișcare; exemplificări de jocuri de mișcare pentru dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, formarea deprinderilor motrice fundamentale, pregătitoare pentru jocuri sportive.
8. Dinamica și dirijarea efortului în lecția de educație fizică. Densitatea lecției de educație fizică și sport: definiție, tipuri, caracteristici.
9. Modalități de optimizare a densității motrice în lecția de educație fizică, la diferite cicluri de învățământ; cauze care conduc la scăderea densității motrice.

10. Proiectarea didactică în educație fizică: definire, etape, operații specifice; proiectarea unităților de învățare; metodologia elaborării proiectului didactic/planului de lecție.
11. Planificarea în educație fizică: definire, cerințe, tipuri de documente.
12. Evaluarea în educație fizică: definire, conținut, metode și criterii de evaluare; fișa individuală a elevului; metodologia evaluării la diferite cicluri de învățământ.
13. Inițierea în atletism – școala atletismului. Particularitățile predării alergărilor, săriturilor și aruncărilor din atletism în învățământul primar, gimnazial și liceal. Succesiunea modelelor operaționale pentru însușirea, în cicluri tematice, a probelor atletice prevăzute de programele școlare.
14. Bazele tehnice și metodice ale elementelor acrobatice și săriturilor cu sprijin prevăzute de programele școlare.
15. Metodica predării conținutului tehnico-tactic al jocurilor sportive prevăzute de programele școlare, la diferite cicluri de învățământ.
16. Dezvoltarea calităților motrice (viteza, capacitățile coordinative/îndemânarea, forța, rezistența, mobilitatea) în lecția de educație fizică, prin mijloace specifice disciplinelor sportive.

## **Bibliografie**

1. Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului – sinteze – Editura "Universității" Transilvania, Brașov, 2003.
2. Balint, L. – Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității "Transilvania", Brașov, 2003
3. Cârstea, Gh. - Teoria și metodica educației fizice și sportului – pentru examenele de definitivat și gradul didactic II. Edit. AN-DA, București, 2000.

4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. Dragnea, A., și colab. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Cartea Școlii, București, 2000.
6. Tudor, V. - Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – component ale capacității motrice. Edit. Coresi, București, 1999.
7. \*\*\*Enciclopedia educației fizice și sportului din România, Vol. IV, Dicționar descriptiv și explicativ de noțiuni și termeni. Edit. Aramis, București, 2002.
8. \*\*\*Programa pentru examenul național de definitivare în învățământ profesori disciplina de examen: educație fizică și sport, 2015.

**Coordonator program studiu: conf.dr. Raluca Mijaică**