

**TEMATICA EXAMENULUI DE FINALIZARE A STUDIILOR, CICLUL LICENȚĂ**  
**SESIUNEA IULIE 2021 + FEBRUARIE 2022**  
**PROGRAMUL DE STUDII EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

**TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

*Termeni, noțiuni, categorii și concepte principale ale T.E.F.S. ("aparatură motrică" al T.E.F.S.)*

1. Mișcarea omului (motricitatea)
2. Educația fizică
3. Sportul.
4. Educația fizică și sportivă.
5. Cultura fizică.
6. Dezvoltarea fizică.
7. Capacitatea motrică (capacitatea fizică, capacitatea psihomotrică).

**Educația fizică și sportul – activități sociale.**

1. Funcțiile educației fizice și sportului.
- 2 Scopul și obiectivele educației fizice și sportului.

**Sistemul mijloacelor educației fizice și sportive**

- 1 Exercițiul fizic.
- 2 Aparatura de specialitate.
- 3 Mijloacele – măsurile de susținere și refacere a capacității de efort.
- 4 Mijloacele asociate.

**Sistemul componentelor procesului instructiv – educativ de educație fizică și sportivă**

**Definiții, generalități.**

**Cunoștințele teoretice de specialitate.**

- 1 Indicii morfo-funcționali ai organismului.
- 2 Calitățile motrice (calitățile fizice, aptitudinile motrice).
  - 2.1 Viteza.
  - 2.2.Îndemânarea (capacitățile coordinative, capacitățile de coordonare).
  - 2.3 Rezistența (anduranța).
  - 2.4 Forța.

2.5 Suple ea (Mobilitatea)

3 Comportamentul motric învățat – deprinderile și priceperile motrice.

3.1 Învățarea motrică.

3.2 Deprinderile motrice.

3.3 Priceperile motrice.

## METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

### 1. Sistemul principiilor de instruire în educația fizică și sportivă

1.1 Principiul participării conștiente și active

1.2 Principiul intuiției

1.3 Principiul accesibilității

1.4 Principiul sistematizării și continuității.

1.5 Principiul legării instruirii de cerințele activității practice

1.6 Principiul însușirii temeinice

### 2. Sistemul metodelor de învățământ folosite în educația fizică și sportivă

2.1 Generalități, definirea conceptului de metodologie didactică, a noțiunii de metodă, clasificarea metodelor de învățământ utilizate în procesul de educație fizică și antrenament sportiv.

2.2 Metodele de instruire și educație.

2.3 Metodele verbale.

2.4 Metodele intuitive.

2.5 Metodele de exersare motrică efectivă.

2.5.1 Procedee metodice (variante ale exersării) pentru educarea / dezvoltarea calității motrice VITEZA.

2.5.2 Procedee metodice (variante ale exersării) pentru educarea / dezvoltarea calității motrice ÎNDEMÂNARE.

2.5.3 Procedee metodice (variante ale exersării) pentru educarea / dezvoltarea calității motrice REZISTENȚA.

2.5.4 Procedee metodice (variante ale exersării) pentru educarea / dezvoltarea calității motrice FORȚA.

2.5.5 Procedee metodice (variante ale exersării) pentru educarea / dezvoltarea calității motrice SUPLEE / MOBILITATE.

2.5.6 Metoda exersării motrice prin joc.

2.5.7 Orientări metodologice de instruire-educa ie cu aplicabilitate în activită ile motrice dirijate.

**3. Metode de asigurare și sprijin în timpul exersării motrice**

**4. Metode de corectare a greșelilor de execu ie motrică.**

**5. Metode de evaluare – de verificare și apreciere – specifice activită ilor motrice dirijate**

**6. Metode de sus inere și refacere dirijată a capacită ii de efort utilizate în activită ile de educa ie fizică și sport**

**7. Sistemul formelor de organizare a procesului instructiv – educativ specific activită ii de educa ie fizică și sportivă școlară.**

7.1 Lec ia de educa ie fizică și sportivă.

7.2 Conceptul de lec ie.

7.3 Aspecte ale taxonomiei (tipologiei) lec iei de educa ie fizică și sportivă

7.4 Con inutul lec iei de educa ie fizică și sportivă.

7.5 Structura lec iei de educa ie fizică și sportivă.

7.6 Sistemul formelor de organizare și dispunere a colectivului de elevi; forma ii de exersare în cadrul lec iei de educa ie fizică și sportivă.

7.8 Efortul în lec ia de educa iei fizică și sportivă

7.9 Algoritmii pregătirii și conducerii lec iei de educa ie fizică și sportivă / antrenament sportiv.

7.10 Proiectarea lec iei de educa ie fizică și sportivă școlară.

7.11 Con inutul și metodologia elaborării planului de lec ie (a proiectului didactic).

7.12 Analiza lec iei de educa ie fizică și sportivă.

**8. Programarea și planificarea în educa ia fizică și sportivă școlară.**

8.1 Documentele individuale de planificare în educa ia fizică și sportivă școlară.

**9. Eviden a și evaluarea în activitatea de educa ie fizică și sport.**

9.1 Eviden a activită ii didactice în educa ia fizică și sportivă.

9.2 Evaluarea în educa ia fizică și sportivă școlară.

## **EDUCAIE FIZICĂ PE GRUPE DE VÂRSTĂ**

**1. Metodica predării educa iei fizice în învă ământul primar**

1.1 Particularită i motrice ale elevilor din învă ământul primar

1.2 Metodica optimizării dezvoltării fizice armonioase

1.3 Metodica ini ierii / consolidării deprinderilor motrice de bază

1.4 Metodica ini ierii / consolidării deprinderilor motrice utilitar-aplicative.

- 1.5 Metodica educării / dezvoltării calităților motrice de bază
- 1.6 Metodica inițierii / consolidării deprinderilor motrice elementare sportive (atletism, gimnastică, minijocuri sportive)
- 1.7. Formele de organizare a activităților de educație fizică în învățământul primar
- 1.8. Metodologia elaborării documentelor de planificare la EFS – învățământ primar
- 2. Metodica predării educației fizice și sportive în învățământul gimnazial**
- 2.1 Particularități motrice ale elevilor din învățământul gimnazial
- 2.2 Metodica optimizării dezvoltării fizice armonioase
- 2.3 Metodica educării / dezvoltării calităților motrice de bază și combinate
- 2.4 Metodica inițierii / consolidării / perfecționării deprinderilor motrice specifice ramurilor / probelor sportive (atletism, gimnastică, jocuri sportive)
- 2.5. Formele de organizare a activităților de educație fizică în învățământul gimnazial
- 2.6. Metodologia elaborării documentelor de planificare la EFS – învățământ gimnazial
- 2.7. Sistemul de evaluare la EFS în învățământul gimnazial

## BIBLIOGRAFIE

1. Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului. Edit. Univ. Transilvania din Brașov, 2003.
2. Balint, L. – Didactica educației fizice și sportului. Edit. Univ. Transilvania din Brașov, 2003.
3. Balint, L. – Metodica educației fizice și sportive în învățământul preuniversitar. F.E. Univ. Transilvania din Brașov, 2004.
4. Baroga, L. – Educarea calităților fizice combinate. Edit. Sport - Turism, București, 1984.
5. Bompa, T.O. – Dezvoltarea calităților biomotrice – periodizarea. Edit. Ex Ponto, București, 2001.
6. Cârstea Gh., (1993), Teoria și metodica educației fizice și sportului. Edit. Universul, București.
7. Cârstea Gh., (1999), Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București.
8. Cârstea Gh., (2000), Teoria și metodica educației fizice și sportului – pentru examenele de definitivat și gradul didactic II. Edit. AN-DA, București.
9. Dragnea, A., Bota A., (1999), Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București.
10. Dragnea A., și colab., (2000), Teoria educației fizice și sportului. Edit. Cartea Școlii, București.

11. *Epuran M.*, (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale*, Edit. Fest, București.
  12. *Mitra Gh., Mogoș Al.*, (1980), *Metodica educației fizice școlare*. Edit. Sport-Turism, București.
  13. *Șiclovan I.*, (1979), *Teoria educației fizice și sportului*. Edit. Sport - Turism, București.
  14. *Tudor V.*, (1999), *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*. Edit. Coresi, București.
  15. *Mitra, Gh., Mogoș, Al.* – *Dezvoltarea calităților motrice în activitatea de educație fizică și sport școlar*. Edit. Sport - Turism, București, 1977.
- \*\*\*Enciclopedia educației fizice și sportului din România, Vol. IV – Dicționar descriptiv și explicativ de noțiuni și termeni. Edit. Aramis, București, 2002
- \*\*\* Terminologia educației fizice și sportului (1974), Edit. Stadion, București
- \*\*\* Programele școlare de educație fizică pentru învățământul preuniversitar. MECT, 1999 – 2005
- \*\*\* Sistemul Național de Evaluare la disciplina EFS, MECT, 1999 - 2000

Prof. dr. Balint Lorand