



TEMATICĂ EXAMEN CICLUL DE LICENȚĂ
- EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (ÎF&FR)
Sesiunea iunie 2025 & februarie 2026

1. Termeni, noțiuni categorii și concepte ale teoriei educației fizice și sportului: motricitate, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, educație fizică, capacitate motrică
2. Educația fizică și sportul – activități sociale: idealul, funcțiile și obiectivele EFS
3. Sistemul componentelor procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport: cunoștințele teoretice de specialitate, calitățile motrice, deprinderile motrice
4. Exercițiul fizic – mijloc principal al EFS
5. Principiile de instruire în educație fizică și antrenament sportiv
6. Metodele verbale folosite în educația fizică și sportivă
7. Structura lecției de educație fizică și sportivă
8. Atletism, metodica predării probelor de alergări
9. Atletism, metodica predării probelor de sărituri
10. Atletism, metodica predării probelor de aruncări
11. Gimnastica în școală: Aspecte metodice privind predarea elementelor acrobatice și a săriturilor cu sprijin în școală
12. Metodica predării procedeele tehnice din: fotbal, volei, handbal, baschet.

BIBLIOGRAFIE:

1. Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului – sinteze – Editura “Universității” Transilvania, Braşov, 2003, ISBN: 9736351718;
2. Balint, L. – Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității “Transilvania”, Braşov, 2003, ISBN: 973635170X;
3. Bădicu, G.– Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit.Universității Transilvania din Braşov, Braşov, 2015, ISBN: 9786061906031;
4. Bădicu, G., Balint L. - Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Braşov, 2023, ISBN:978-606-19-1629-0;

5. Bădicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2023, ISBN:978-606-19-1630-6;
6. Bondoc Ionescu, A. – Atletism – metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020, ISBN: 9786061912803;
7. Bondoc Ionescu D., Nechita, F. și Bondoc Ionescu A.– Tehnica și metodica predării problemelor de atletism cu noțiuni de regulament, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2018, ISBN: 9786061909964;
8. Cârstea, Gh. - Teoria și metodica educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993;
9. Cârstea, Gh. – Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999;
10. Cârstea, Gh. - Teoria și metodica educației fizice și sportului – pentru examenele de definitivat și gradul didactic II. Edit. AN-DA, București, 2000;
11. Chicombn, M. C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritimizării elementelor și procedeele de joc, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2021, ISBN: 9786061914395;
12. Curițianu, I.M. - Caracteristici si tendinte ale jocului de handbal actual, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015, ISBN: 9786061905492;
13. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999;
14. Dragnea, A., și colab. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Cartea Școlii, București, 2000;
15. Nechita, F. – Gimnastica în sistemul universitar, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2013, ISBN: 9786061902330;
16. Onea, Ghe. A. - Metodica predării atletismului în școală, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022, ISBN: 9786061909964;
17. Simion, G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2018, ISBN: 9786061910663;
18. Turcu, I. și Drugău, S. - Volei: sisteme de acționare de la inițiere la perfecționare, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2009, ISBN: 9789735986629.

Conf. dr. Georgian BĂDCU
Conf. dr. Florentina NECHITA