



TEMATICĂ EXAMEN CICLUL DE LICENȚĂ – EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (ÎF&FR) sesiunea iunie 2022 & februarie 2023

TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Termeni, noțiuni, categorii și concepte principale ale T.E.F.S. ("aparatură noțională" 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. Suplețea (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 SUPLEȚE / MOBILITATE.

2.5.6. Metoda exersării motrice prin joc.

2.5.7. Orientări metodologice de instruire-educație cu aplicabilitate în activitățile motrice dirijate.

3. Metode de asigurare și sprijin în timpul exersării motrice

4. Metode de corectare a greșelilor de execuție motrică.

5. Metode de evaluare – de verificare și apreciere – specifice activităților motrice dirijate

6. Metode de susținere și refacere dirijată a capacității de efort utilizate în activitățile de educație fizică și sport

7. Sistemul formelor de organizare a procesului instructiv – educativ specific activității de educație fizică și sportivă școlară.

7.1. Lecția de educație fizică și sportivă.

7.2. Conceptul de lecție.

7.3. Aspecte ale taxonomiei (tipologiei) lecției de educație fizică și sportivă

7.4. Conținutul lecției de educație fizică și sportivă.

7.5. Structura lecției de educație fizică și sportivă.

7.6. Sistemul formelor de organizare și dispunere a colectivului de elevi; formații de exersare în cadrul lecției de educație fizică și sportivă.

7.7. Efortul în lecția de educației fizică și sportivă



- 7.8. Algoritmii pregătirii și conducerii lecției de educație fizică și sportivă / antrenament sportiv.
- 7.9. Proiectarea lecției de educație fizică și sportivă școlară.
- 7.10. Conținutul și metodologia elaborării planului de lecție (a proiectului didactic).
- 7.11. Analiza lecției de educație fizică și sportivă.

8. Programarea și planificarea în educația fizică și sportivă școlară.

- 8.1. Documentele individuale de planificare în educația fizică și sportivă școlară.

9. Evidența și evaluarea în activitatea de educație fizică și sport.

- 9.1. Evidența activității didactice în educația fizică și sportivă.
- 9.2. Evaluarea în educația fizică și sportivă școlară.

EDUCAȚIE FIZICĂ PE GRUPE DE VÂRSTĂ

1. Metodica predării educației fizice în învățământul primar

- 1.1. Particularități motrice ale elevilor din învățământul primar
- 1.2. Metodica optimizării dezvoltării fizice armonioase
- 1.3. Metodica inițierii / consolidării deprinderilor motrice de bază
- 1.4. Metodica inițierii / consolidării deprinderilor motrice utilitar-aplicative.
- 1.5. Metodica educării / dezvoltării calităților motrice de bază
- 1.6. Metodica inițierii / consolidării deprinderilor motrice elementar 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 metodică 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 – component 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 EFS pentru învățământul preuniversitar. MECT, 1999 – 2005
- *** Sistemul Național de Evaluare la disciplina EFS, MECT, 1999 - 2000

prof. dr. Lorand Balint