



UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU  
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății  
Calea Mărășești, nr.157, Bacău, 600115  
Tel./Fax: +40-234/517715  
[www.ub.ro](http://www.ub.ro); e-mail: [fsmss@ub.ro](mailto:fsmss@ub.ro)



Nr.....din.....

**TEMATICA PENTRU EXAMENUL DE ABSOLVIRE  
DOMENIUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
(studii universitare de conversie profesională - 2 ani)  
Sesiunea iulie 2021**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ – CONVERSIE PROFESIONALĂ**

**PROBA I (ORALĂ) - CUNOȘTINȚE FUNDAMENTALE ȘI DE SPECIALITATE –  
BAZELE ȘTIINȚIFICE ȘI METODICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE**

**A. TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

**Disciplina: Teoria și metodică educației fizice și sportului**

1. Noțiunile fundamentale: educația fizică și sportul
2. Subsistemele educației fizice și sportului, idealul, finalitatea și scopul educației fizice și sportului;
3. Obiectivele generale ale educației fizice școlare;
4. Exercițiul Fizic;
5. Deprinderile motrice;
6. Metodele didactice.

**Bibliografie recomandată:**

1. Rață Gloria, (2008), Didactica educației fizice și sportului, Ediție corectată și revăzută, Ed. Alma Mater, Bacău.
2. Rață Gloria, (2008), Educația fizică și Metodica predării ei, Ed. Alma Mater, Bacău.
3. Dragnea, A., Bota, A., Teodoreascu, S., Stănescu, M., Șerbănoiu S., Tudor V., (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. FEST, București.

**B. METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI / GIMNASTICII ÎN ȘCOALĂ**

**Disciplina: Teoria, metodică și practica atletismului în școală**

1. Sarcinile predării atletismului în școală
2. Școala atletismului – scopul și căile de realizare – tehnica și metodică învățării principalelor elemente
3. Tehnica și metodică predării alergării de viteză
4. Tehnica și metodică predării alergării de rezistență
5. Tehnica și metodică predării săriturii în lungime ghemuit
6. Tehnica și metodică predării săriturii în lungime cu 1 și ½ pași în aer
7. Tehnica și metodică predării săriturii în înălțime cu pășire
8. Tehnica și metodică predării aruncării mingii de oină

**Bibliografie recomandată:**

1. Ababei, C., (2013), Atletism: teorie și practică: curs pentru studii universitare de licență, Ed. Alma Mater, Bacău
2. Ababei, C., (2010), Bazele generale ale atletismului: curs studii de licență, Ed. Alma Mater,

Bacău.

3. Alexe, D., I., (2007), Atletism: îndrumar practico-metodic, Ed. Pim, Iași.
4. Alexe, D., I., (2010), Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Ed. Pim, Iași.
5. Alexe, D., I., (2010), Metodica predării atletismului în gimnaziu: curs pentru studii de licență, Ed. Alma Mater, Bacău.
6. Rață, B., C., (2009), Atletismul în sistemul școlar, Ed. Pim, Iași.
7. Rață, G., (2002), Atletism: tehnică, metodică, regulament, Ed. Alma Mater, Bacău.
8. Rață, G., Ababei, C., (2003), Predarea atletismului în școală, Ed. Alma Mater, Bacău.

### **Disciplina: Teoria, metodică și practica gimnasticii în școală**

1. Exerciții de front și formații – considerații generale, metodică predării în școală.
2. Exerciții de dezvoltare fizică generală – considerații generale, metodică predării în școală.
3. Exerciții aplicative – caracteristici, metodică predării în școală.
4. Exerciții acrobatice - caracteristici tehnice, metodică predării în școală.
5. Săriturile cu sprijin – caracteristici tehnice, metodică predării în școală.

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Bănășan, O., (1983), Banca de gimnastică, Ed. Sp.-Turism, București;
2. Dobrescu, T. Constantinescu, E., (2006), Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii, Ed. Pim (curs de bază), Iași,
3. Dobrescu, T., Constantinescu, E., (2006), Concepte teoretice și aplicații practice, Ed. Tehnopress, Iași,
4. Dobrescu, T., (2008), Gimnastica – baze teoretice și metodice, Manual pentru studenții de la IFR, Ed. Pim, Iași,
5. Dobrescu, T., Dumitru, R., (2007), Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, Curs de specialitate Ed. Pim, Iași,
6. Stroescu, A., Podlaha, R., (1994), Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, București;

## **C. METODICA PREDĂRII JOCURILOR SPORTIVE ÎN ȘCOALĂ**

### **Disciplina: Teoria, practica și metodică predării voleiului în școală**

1. Jocul de voleiul. Istoric, etape, caracteristici, elemente și noțiuni de bază ale jocului, regulamente.
2. Jocurile dinamice și jocurile pregătitoare în voleiul școlar.
3. Metodologia generală a instruirii în jocul de volei. Metodica învățării lovirii mingii. Metodica învățării jucării mingii (instruirea acțiunilor de joc în volei)
4. Voleiul în lecția de educație fizică. Modele de joc în școală.
5. Predarea jocului de volei la clasele IV-VIII. Curriculum școlar.
6. Aspecte privind pregătirea echipelor reprezentative școlare de volei.

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Bâc, O., (1999), Volleyball, Editura Universității, Oradea.
2. Grapă, F., (2013), Metodica predării voleiului în gimnaziu. Curs pentru studenți. FȘMSS, Bacău,
3. Mârza-Dănilă, D., (2006), Volei. Bazele teoretice și metodice, Editura PIM, Iași.
4. Mârza-Dănilă, D., (2006), Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică, Ed. PIM, Iași.
5. Mârza, D., Grapă, F., (2007), Volei în învățământ Ediția a II-a, Editura PIM, Iași.
6. \* \* \* (2000), Curriculum de educație fizică, M.E.C., București.
7. \* \* \* (2005), Regulamentul jocului de volei, FRV și FIVB.

### **Disciplina: Teoria, practica și metodică predării handbalului în școală**

1. Tehnica individuală a jucătorilor de câmp
  - 1.1. Pasarea mingii
  - 1.2. Aruncarea la poartă

2. Elemente de tehnică individuală a portarului
  - 2.1. Înainte de aruncare
  - 2.2. În timpul aruncării
  - 2.3. După aruncare
3. Tactica individuală
  - 3.1. Când echipa proprie a recuperat mingea
  - 3.2. Când echipa proprie este în posesia mingii
  - 3.3. Când echipa proprie nu mai este în posesia mingii
4. Elemente de tactică colective
  - 4.1. Contraatacul
  - 4.2. Dispunerea corectă a jucătorilor în teren
5. Handbalul ca mijloc de acționare în lecția de educație fizică
6. Modele de joc la ciclul gimnazial

**Bibliografie recomandată:**

1. Acsinte, A., (2003), Minihandbal, aspecte de inițiere în jocul de handbal, Ed. Valinex, Chișinău;
2. Acsinte, A., (2006), Handbal, predarea jocului în școala generală, Ed. Performantica, Iași.
3. Acsinte, A., (2007), Handbal, fundamente teoretice, Ed. Performantica, Iași.
4. Șufaru, C., (2015), Metodica predării handbalului în școală: curs studii de licență, Bacău: Alma Mater;
5. Șufaru, C., (2005), Handbal III – Jocul de handbal în școală și în afara lecțiilor de educație fizică, Ed. PIM, Iași.

**Disciplina: Teoria, practica și metodică predării baschetului în școală**

1. Bazele generale ale predării jocului de baschet în lecția de educație fizică. (caracteristicile jocului de baschet școlar, principalele reguli ale jocului de baschet școlar).
2. Particularitățile jocului de baschet în învățământul primar și gimnazial. (mijloace de acționare specifice jocului de baschet utilizate în lecția de educație fizică, tehnica și metodică învățării procedeele tehnice de bază din jocul de baschet școlar).
3. Pregătirea echipelor reprezentative școlare de baschet din învățământul gimnazial.

**Bibliografie recomandată:**

1. Bachner, L., (1999), Întrebările și răspunsurile jocului de baschet Timișoara, Ed. Mirton.
2. Ciocan, C, Ciocan, D., (2007), Baschet – caiet de lucrări practice, Ed. Pim, Iași.
3. Ciocan, C., (2007), Tehnica și tactica jocului de baschet, Ed. Pim, Iași.
4. Ciocan, C., (2004), Îndrumar metodico-practic, Ed. Alma Mater, Bacău.
5. Hansa, C., Călin, L., (2004), Baschet - Tehnică și Tactică, Ed. Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați.
6. Predescu, T., Ștefan, C., (2005), pregătirea stadială în jocul de baschet, București, Ed. Semne,
7. Roman, Ghe., (1998), Baschet, Cluj Napoca, Ed. Quo Vadis.
8. \*\*\* Regulamentul jocului de baschet, F.R.B. 2000.

**Disciplina: Teoria, practica și metodică predării fotbalului în școală**

1. Caracteristicile tehnicii jocului de fotbal
2. Caracteristicile tacticii jocului de fotbal
3. Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal
4. Sistematizarea tacticii jocului de fotbal
5. Caracteristicile jocului de fotbal școlar
  - Caracteristicile formative ale jocului de fotbal școlar;
  - Valențele formative ale jocului de fotbal școlar;
  - Obiective operaționale recreativ-distractive ale jocului de fotbal școlar;
  - Obiective operaționale compensatorii și de refacere ale jocului de fotbal școlar;

- Obiective operaționale ale jocului de fotbal școlar privind formarea caracterului și a personalității.
6. Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)
    - Obiectivul principal al prezenței jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică;
    - Aspectele predării jocului de fotbal în învățământul primar și gimnazial;
    - Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică cu teme din fotbal - clasele I – IV;
    - Jocuri dinamice și pregătitoare pentru pasarea și preluarea mingii cu piciorul din deplasare, dribling multiplu din deplasare și conducerea mingii cu piciorul printre jaloane recomandate pentru clasa a III-a și clasa a IV-a;
    - Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV
    - Jocul de minifotbal pentru clasele III-IV.
  7. Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII)
    - Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică cu teme din fotbal - clasele V – VI;
    - Jocuri de mișcare (dinamice);
    - Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI;
    - Acțiuni de joc fără minge pentru clasele V-VI;
    - Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI ;
    - Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI;
    - Mijloace de acționare recomandate pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII;
    - Jocul bilateral de minifotbal cu aplicarea regulilor de joc, pentru clasele VII-VIII.

**Bibliografie recomandată:**

1. Balint, Gh., (2008), Bazele generale ale fotbalului, Ed. Pim, Iași, 301 p.. Biblioteca UVAB: <http://biblioteca.ub.ro/> Biblioteca - Depozit – III 14022 – 1 exemplar; Corp B - III 14022 – 1 exemplar.
2. Balint, Gh., (2007), Metodica predării fotbalului în gimnaziu, Ed. Pim, Iași, 300 p. Biblioteca UVAB: <http://biblioteca.ub.ro/>Biblioteca - Depozit – III 14021 – 1 exemplar; Corp B - III 14021 – 1 exemplar.
3. Balint, Gh., (2009), Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial, Ed. Pim, Iași, 153 p. Biblioteca UVAB: <http://biblioteca.ub.ro/> Biblioteca - Depozit – III 14352 – 4 exemplare; Biblioteca - Sala 2 - 796/B22 – 1 exemplar.
4. <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2012/12/bazele-generale-ale-fotbalului-3.pdf>
5. <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/metodica-predarii-fotbalului-in-gimnaziu-corectat.pdf>.

**PROBA II (ORALĂ) – Prezentarea și susținerea lucrării de absolvire.**

**Întocmit,**

**Prof. univ. dr. habil. DOBRESU TATIANA**