



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: [smss@ub.ro](mailto:smss@ub.ro)



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

**TEMATICA PENTRU EXAMENUL DE LICENȚĂ  
DOMENIUL EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT  
(studii universitare de licență - ciclul I, 3 ani)  
an universitar 2025-2026**

**EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

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

**A. TEORIA ȘI METODICA E.F.S.**

**Disciplina: Teoria educației fizice și sportului**

1. Știință și teorie
  - 1.1. Noțiunile de știință și teorie a educației fizice și sportului;
  - 1.2. Obiectul, sarcinile și problemele teorie educației fizice și sportului;
  - 1.3. Apariția și evoluția teoriei educației fizice și sportului;
  - 1.4. Izvoarele Teoriei educației fizice și sportului;
2. Concepte terminologice ale teoriei educației fizice și sportului
  - 2.1. Categoriile sau noțiunile fundamentale ale teoriei Educației Fizice și Sportului (mișcarea omului, act motric, acțiune motrică, activitate motrică, motricitatea omului, deprindere motrică, aptitudine psiho-motrică, capacitate motrică, exercițiu fizic, educație fizică, dezvoltare fizică, pregătire fizică, condiție fizică, sport, antrenament sportiv, cultură fizică);
  - 2.2. Noțiuni utilizate frecvent în domeniul educației fizice și sportului (sport competițional, sport de performanță, sport de înaltă performanță, performanță sportivă, competiție sportivă, joc sportiv, sport de prestație, sport de situație, sport tehnico-combinativ);
3. Originile, esență și caracteristici actuale ale educației fizice și sportului
  - 3.1. Origini;
  - 3.2. Sistemul de educație fizică și sport din România;
  - 3.3. Esența educației fizice și sportului;
  - 3.4. Caracteristici actuale ale sportului;
  - 3.5. Caracteristici actuale ale educației fizice;
4. Idealul, funcțiile și obiectivele generale ale educației fizice și sportului
  - 4.1. Idealul din domeniul educației fizice și sportului;
  - 4.2. Funcțiile educației fizice și sportului;
  - 4.3. Obiectivele generale ale educației fizice și sportului;
5. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului
  - 5.1. Sistematizarea mijloacelor educației fizice și sportului;
  - 5.2. Exercițiul fizic - mijloc specific de bază (Aspecte generale și caracteristici; Conținut și formă; Clasificare; Criterii de selecționare pentru activitatea practică).

**Bibliografie recomandată:**

1. Cârstea, Gh. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. Ed. AN-DA. București
2. Dragnea A., Bota, A. (1999). Teoria activităților motrice. Ed. Didactică și Pedagogică, București
3. Dragnea A., și colab. (2000). Teoria educației fizice și sportului, Ed. Cartea școlii, București
4. Mârza-Dănilă, D.N. (2006). Teoria educatiei fizice și sportului, Ed. PIM, Iași

### **Disciplina: Metodica educației fizice și sportului**

1. Principiile didactice
2. Metodele practico-metodice
3. Deprinderile motrice (definiție, clasificare, etapele formării)
4. Aptitudinile psihomotrice (definiție, clasificare, metode de educare, factori de influențare)
5. Evaluarea în educație fizică și sport
6. Învățarea în educație fizică și sport
7. Predarea în educație fizică și sport
8. Proiectarea în educație fizică și sport.

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Rață B.C., Rață G., (2022). Metodica educației fizice și sportului, Ed. Riso Print Cluj Napoca,
2. Rață B.C., Rață G., (2018). Didactica educației fizice pentru învățământul preșcolar și primar, Ed. Discobolul, București
3. Rață G. (2010). Metodica educației fizice și sportului, Ed. Alma Mater, Bacău
4. Rață G. (2008). Didactica educației fizice și sportului., Ed. PIM, Iași

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

### **Disciplina: Metodica predării atletismului în școală**

1. Metodica predării conținuturilor obligatorii la disciplina Atletism;
2. Tehnica și metodica mijloacelor din Școala Atletismului;
3. Tehnica și metodica săriturii în lungime ghemuit;
4. Tehnica și metodica săriturii în lungime cu 1 și ½ pași în aer;
5. Tehnica și metodica săriturii în înălțime cu pășire;
6. Tehnica și metodica aruncării mingii de oină;
7. Tehnica și metodica alergării de viteză;
8. Tehnica și metodica alergării de rezistență;
9. Tehnica și metodica alergării de garduri;
10. Tehnica și metodica alergării de ștafetă.

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Rață, G., Ababei C. (2003). Predarea atletismului în școală, Ed. Alma Mater, Bacău
2. Alexe, D.I. (2010). Predarea atletismului în învățământul gimnazial, Ed. PIM, Iași
3. Ababei, C. (2008). Bazele teoretice și metodice ale Atletismului. Note de curs, Universitatea din Bacău
4. MECTS. Programele școlare la educație fizică și sport

### **Disciplina: Metodica predării gimnasticii în școală**

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

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Dobrescu T. (2008). Gimnastica – baze teoretice și metodice, Manual pentru studenții de la IFR, Editura Pim, Iași
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., Dumitru R. (2007). Metodica predării gimnasticii în gimnaziu, Curs de specialitate Editura Pim, ISBN 978-973-716-803-0, Iași
5. Stroescu A., Podlaha R. (1994). Terminologia gimnasticii, Ed. Stadion, București

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

### **Disciplina: Metodica predării voleiului în școală**

1. Voleiul. Valențe, caracteristici, regulamente, curriculum școlar;
2. Jocurile dinamice și jocurile pregătitoare în voleiul școlar;

3. Învățarea lovirii mingii și 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-a;
6. Pregătirea echipelor reprezentative școlare de gimnaziu.

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Mârza-Dănilă, D. (2006). Volei. Bazele teoretice și metodice, Ed. PIM, Iași
2. Mârza-Dănilă, D. (2006). Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică, Ed. PIM, Iași
3. Mârza-Dănilă, D.N., Grapă, F., (2007). Volei în învățământ Ediția a II-a, Ed. PIM, Iași
4. [https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/programe\\_scolare/Inv%20primar/Clasa%20preg%20I\\_II\\_III\\_IV/Educatie%20fizica\\_sport%20si%20sanatate\\_Arte\\_Tehnologii/OMEN%205003\\_MUZIC\\_A\\_JOC\\_ARTE\\_ED.FIZICA.pdf](https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/programe_scolare/Inv%20primar/Clasa%20preg%20I_II_III_IV/Educatie%20fizica_sport%20si%20sanatate_Arte_Tehnologii/OMEN%205003_MUZIC_A_JOC_ARTE_ED.FIZICA.pdf)
5. [https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/planuri-cadru/gimnazial/2024/%C3%8Env\\_gimnazial\\_ed\\_fizic%C4%83\\_sport\\_s%C4%83n%C4%83tate/OMEN%203393\\_ED.%20FIZICA%20SI%20SPORT.pdf](https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/planuri-cadru/gimnazial/2024/%C3%8Env_gimnazial_ed_fizic%C4%83_sport_s%C4%83n%C4%83tate/OMEN%203393_ED.%20FIZICA%20SI%20SPORT.pdf)
6. [https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/programe\\_scolare/Inv%20primar/05112024/EDUCA%C8%9AIE\\_FIZIC%C4%82\\_CP\\_I\\_II\\_OMEN\\_3418\\_2013\\_ANEXA\\_2.pdf](https://rocnee.eu/images/rocnee/fisiere/programe_scolare/Inv%20primar/05112024/EDUCA%C8%9AIE_FIZIC%C4%82_CP_I_II_OMEN_3418_2013_ANEXA_2.pdf)
7. <https://frvolei.ro/wp-content/uploads/2022/08/Regulamentul-jocului-2021-2024-v2-5.pdf>

#### **Disciplina: Metodica predării handbalului în școală**

1. Modelul tehnicii jocului de handbal: a) Elementele tehnice, b) Procedeele tehnice;
2. Modelarea instruirii elevilor în ciclul primar;
3. Modelarea instruirii elevilor în ciclul gimnazial;
4. Modele de joc: a) Modelul jocului la clasele I-IV, b) Modelul jocului la clasele V-VIII;
5. Handbalul ca mijloc de acționare în lecția de educație fizică.

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Acsinte A. (2019). Metodica predării handbalului în gimnaziu, curs studii de licență IF, IFR, Ed. Alma Mater, Bacău
2. Acsinte A. (2016). Teoria și practica handbalului, curs studii de licență IF, IFR, Ed. Alma Mater, Bacău
3. Acsinte A. (2003). Mini-handbal, Aspecte de inițiere în jocul de handbal, Ed. Valinex, Chișinău
4. Șufaru, C. (2015). Metodica predării handbalului în școală, Alma Mater, Bacău
5. Șufaru, C. (2005). Handbal III – Jocul de handbal în școală și în afara lecțiilor de educație fizică, Editura PIM, Iași
6. Acsinte A. (2024). Methods of teaching handball in primary and secondary school - undergraduate level course – Erasmus, Ed. UNIVERSITARIA, Craiova
7. Acsinte A., 2024, Theory and practice of handball - undergraduate level course – Erasmus, Ed. UNIVERSITARIA, Craiova

#### **Disciplina: Metodica 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 predării jocului de baschet în învățământul primar (clasele I – IV) și gimnazial (clasele V-VIII) (Mijloace de acționare specifice jocului de baschet utilizate în lecția de educație fizică; Tehnica și metoda învățării procedeele tehnice de bază din jocul de baschet școlar).

#### **Bibliografie recomandată:**

1. Ciocan C. (2010). Bazele generale ale baschetului, Ed. Alma Mater, Bacău
2. Ciocan C. (2007). Tehnica și tactica jocului de baschet, Ed. Pim, Iași
3. Ciocan C., Ciocan D. (2007). Baschet- caiet de lucrări practice, Ed. Pim, Iași
4. Fleacu J., Ciorbă C. (2001). Baschet – Îndrumar metodic – Ed. Cultura, Pitești
5. Predescu T., Moanță A. (2001). Baschetul în școală. Instruire – învățare – Ed. Semn, București

#### **Disciplina: Metodica predării fotbalului în școală**

1. Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică (Caracteristicile jocului de fotbal școlar; Principalele reguli ale jocului de fotbal școlar);
2. Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) și gimnazial (clasele V-VIII) (Mijloace de acționare specifice jocului de fotbal utilizate în lecția de educație

fizică; Tehnica și metodica învățării procedeele tehnice de bază din jocul de fotbal școlar).

**Bibliografie recomandată:**

1. Balint Gh. (2007). Metodica predării fotbalului în gimnaziu, Ed. Pim, Iași
2. Balint Gh. (2008). Bazele generale ale fotbalului, Ed. PIM, Iași
3. Balint Gh. (2009). Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial, Ed. Pim, Iași
4. <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/metodica-predarii-fotbalului-in-gimnaziu-corectat.pdf>
5. <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/jocurile-dinamice-si-pregatitoare-o-alternativa.pdf>
6. <http://cadredidactice.ub.ro/balintgheorghe/files/2011/03/bazele-generale-ale-fotbalului>

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

Prodecan MCSERIF,  
Conf. univ. dr. Gabriel MAREȘ