



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 lungă durată – legea 84/1995)  
An universitar 2025-2026**

**PROBA I (ORALĂ) - BAZELE ȘTIINȚIFICE ȘI METODICE ALE EDUCAȚIEI FIZICE  
ȘI SPORTULUI**

**A. Disciplina: Teoria Educației Fizice și Sportului**

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, activitate fizică, sport, antrenament sportiv, cultură fizică.
2. Noțiuni utilizate frecvent în domeniul educației fizice și sportului (care nu au devenit categorii):  
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. Esența, idealul, funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului
  - 3.1. Esența educației fizice și sportului.
  - 3.2. Idealul din domeniul educației fizice și sportului.
  - 3.3. Funcțiile educației fizice și sportului.
  - 3.4. Obiectivele generale ale educației fizice și sportului. Obiectivele cadru ale educației fizice școlare prevăzute în programele școlare.
4. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului
  - 4.1. Sistematizarea mijloacelor educației fizice și sportului.
  - 4.2. Exercițiul fizic - mijloc specific de bază al educației fizice și sportului.
    - 4.2.1. Aspecte generale și caracteristici ale exercițiului fizic.
    - 4.2.2. Conținutul și forma exercițiului fizic.
    - 4.2.3. Clasificarea exercițiilor fizice.
    - 4.2.4. Criterii de selecționare a exercițiilor fizice pentru activitatea practică.

**Bibliografie recomandată:**

1. Badiu, T., Mereuș, C. (1998). *Teoria și metodică EFS, Culegere de texte*, Editura Evrica, Brăila,.
2. Cârstea, Gh. (1997). *Educația fizică – teoria și bazele metodicii*. București,.
3. Cârstea, Gh. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. Editura AN-DA. București,.
4. Dragnea, A., Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. Ed. Didactică și Ped., București,.
5. Dragnea, A., și colab. (2000). *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Cartea școlii, București,.
6. Mârza, Dănilă, D.N. (2006). *Teoria educației fizice și sportului*, Editura PIM, Iași,.

**B. Disciplina: Didactica educației fizice și sportului**

1. Sistemul metodelor de instruire și educare în procesul educației fizice și sportului
  1. Definiția trăsăturilor și clasificarea metodelor didactice
  2. Metodele verbale
  3. Metodele intuitive
  4. Metoda practică
  5. Instruirea programată

2. Componentele procesului de instruire în educație fizică și sport
  1. Deprinderile motrice (definiție, clasificarea deprinderilor,, mecanismul formării deprinderilor motrice)
  2. Aptitudinile psihomotrice: forță, viteza, rezistență, coordonarea, suplețea (definiție, forme de manifestare, factori de influențare, metode de educare)
3. Evaluarea procesului instructiv - educativ (conceptul de evaluare, funcțiile evaluării, tipurile de evaluare, criteriile de evaluare a rezultatelor școlare)
4. Sistemul formelor de organizare pentru practicarea exercițiilor fizice
  1. Formele de organizare a activităților de educație fizică și sport, ;
  2. Lecția de educație fizică - curriculum-ul nucleu (tipologie, structură, conținutul lecției, pregătirea și conducerea lecției, , densitatea lucrului în lecția de educație fizică

**Bibliografie recomandată:**

1. Rață, G. (2004). *Didactica educației fizice și Sportului*, Edit. Alma Mater, Bacău,.
2. Cârstea, G. (2000). *Teoria și Metodica Educației fizice și sportului*. București, Ed. AN-DA,
3. Fărcaș, V. (2003) *Didactica Educației fizice*. Târgu Mureș, Edit. Universității Petru Maior,
4. Guidea, N., Rață, G. (2001). *Didactica educației fizice și sportului - Curs ID Univ. Bacău*

**C. Disciplina: Atletism**

1. Sarcinile predării atletismului la clasele I-IV
2. Sarcinile predării atletismului la clasele V-VIII
3. Sarcinile predării atletismului la liceu
4. Școala atletismului – scopul și căile de realizare, tehnica și metodică învățării principalelor elemente
5. Metodica predării săriturii în lungime ghemuit
6. Metodica predării săriturii în lungime cu 1 și ½ pași în aer
7. Metodica predării săriturii în înălțime cu pășire
8. Metodica predării aruncării mingii de oină

**Bibliografie recomandată:**

1. Rață, G., Ababei, C. (2002). *Predarea atletismului în școală*, Ed. Alma Mater Bacău.
2. Alexe, D.I. (2007). *Atletism. Îndrumar practico-metodic*, Ed. PIM, Iași.
3. Rață, B.C. (2009). *Atletismul în sistemul școlar*, Ed. PIM, Iași.
4. Rață, B.C. (2009). *Atletism în învățământul liceal și postliceal*, Ed. Alma Mater Bacău.
5. Alexe, D.I. (2010). *Predarea atletismului în învățământul gimnazial*, Editura Pim, Iași.
6. Ababei, C. (2010). *Bazele generale ale atletismului*, Ed. Alma Mater, Bacău.
7. Ababei, C. (2013). *Atletism: teorie și practică*, Ed. Alma Mater, Bacău.

**D. Disciplina: Gimnastică**

1. Caracteristicile și metodologia predării exercițiilor de dezvoltare fizică generală.
2. Caracteristicile și metodologia predării exercițiilor aplicative.
3. Caracteristicile și metodologia predării exercițiilor acrobatice.
4. Caracteristicile și metodologia predării săriturilor cu sprijin.
5. Lecția de educație fizică cu teme din gimnastică

**Bibliografie recomandată:**

1. Dobrescu, T., Dumitru, R. (2007). *Metodica predării gimnasticii în gimnaziu*, curs de specialitate, Editura Pim, Iași.
2. Dobrescu, T. Constantinescu, E. (2006). *Bazele teoretice și metodice ale gimnasticii*, (curs de bază), Ed. Pim, Iași,
3. Dobrescu, T. Constantinescu, E. (2006). *Concepte teoretice și aplicații practice*, Ed. Tehnopress, Iași.

## **E. Disciplina: Baschet**

### 1. Jocul de baschet în lecția de educație fizică

- 1.1. Curricula jocului de baschet în învățământul preuniversitar.
  - 1.2. Jocul de baschet mijloc al educației fizice școlare. Valențele formativ–recreative ale jocului de baschet.
  - 1.3. Concepții și demersuri metodice pentru predarea jocului de baschet în lecțiile de educație fizică din învățământul preuniversitar.
  - 1.4. Programarea predării jocului de baschet în lecțiile de educație fizică.
  - 1.5. Modele (forme de joc) specifice jocului de baschet folosite în lecțiile de educație fizică și în activitățile sportive – recreative cu elevii claselor a III-a – a XII-a.
  - 1.6. Competiția de baschet în lecția de educație fizică.
2. Pregătirea echipelor reprezentative școlare de baschet
    - 2.1. Pregătirea echipei reprezentative școlare de baschet – curriculum.
    - 2.2. Selecționarea elevilor pentru formarea echipei reprezentative școlare de baschet.
    - 2.3. Competițiile școlare de baschet.

### **Bibliografie recomandată:**

1. Ciocan, V.C. (2007). *Baschet – tehnica și tactica*, Editura Pim, Iași;
2. Ciocan, V.C., Ciocan, D.M. (2007). *Baschet – caiet de lucrări practice*, Editura Pim, Iași;
3. Ciocan, V.C. (2010). *Bazele generale ale baschetului: curs studii de licență*, Editura Alma Mater;
4. Ciocan, V.C. (2016). *Teoria și practica baschetului: curs pentru studenții anului II IF, IFR*, Editura Alma Mater;
5. Ciocan, V.C. (2016). *Metodica predării baschetului în școală: curs pentru studenții anului III IF, IFR*, Editura Alma Mater;

## **F. Disciplina: Fotbal**

### 1. Caracteristicile, valențele formative și curricula școlară a jocului de fotbal

- 1.1. Caracteristicile jocului de fotbal.
  - 1.2. Valențele formative ale jocului de fotbal școlar.
  - 1.3. Curricula jocului de fotbal în învățământul primar și gimnazial.
2. Particularitățile predării fotbalului în învățământul primar (cl. II – IV)
    - 2.1. Fotbalul în lecția de educație fizică.
    - 2.2. Etapizarea obiectivelor și conținutului tehnico-tactic (Perioada I, etapele I și II)
  3. Particularitățile predării fotbalului în învățământul gimnazial și liceal
    - 3.1. Fotbalul în lecția de educație fizică
    - 3.2. Periodizarea și etapizarea obiectivelor și conținutului tehnico-tactic
      - 3.2.1. Etapa a III-a (clasa V-VI);
      - 3.2.2. Etapa a IV-a (clasa VII-VIII);
      - 3.2.3. Etapa a V-a (clasa IX-X);
      - 3.2.4. Etapa a VI-a (clasa XI-XII).
    - 3.3. Lecția de activități sportive (numai pentru ciclul gimnazial).
  4. Orientarea și conținutul instruirii echipelor reprezentative școlare
    - 4.1. Selecția și formarea echipelor reprezentative

### **Bibliografie recomandată:**

1. Balint, Gh. (2002). *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău.
2. Balint, Gh. (2002). *Fotbal – Curs de bază*, Curs pentru studenți, Universitatea din Bacău.
3. Balint, Gh. (2007). *Metodica predării fotbalului în gimnaziu*, Editura Pim, Iași,
4. Balint, Gh. (2009). *Jocurile dinamice – o alternativă pentru optimizarea lecției de educație fizică cu teme din fotbal în învățământul gimnazial*, Editura Pim, Iași,
5. Balint, Gh. (2008). *Bazele generale ale fotbalului*, Editura Pim, Iași,
6. Stan, Z., Ploesteanu, C. (2004). *Metodica handbalului și fotbalului școlar: îndrumar metodic*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos din Galați
7. Motroc, I., Motroc, F. (1996). *Fotbalul la copii și juniori*; Ed. Didactică și Ped., R.A., București.

## **G. Disciplina: Handbal**

1. Jocul de handbal în lecția de educație fizică
  - 1.1. Componentele curriculei la clasele V – VI;
  - 1.2. Componentele curriculei la clasele VII – VIII;
  - 1.3. Concepte cu privire la necesitatea practicării jocului de handbal în lecțiile de educație fizică.
  - 1.4. Concepte privind modelarea instruirii elevilor în jocul de handbal din cadrul lecției de educație fizică.
  - 1.5. Conținutul jocului de handbal și componentele motrice specifice grupelor de vârstă, 5-7 ani și 7-10 ani
  - 1.6. Modelarea instruirii elevilor în handbal în ciclul primar.
  - 1.7. Modelarea instruirii elevilor în handbal la clasa a V-a.
  - 1.8. Modelarea instruirii elevilor în handbal la clasa a VI-a.
  - 1.9. Modelarea instruirii elevilor în handbal la clasa a VII-IX.
  - 1.10. Factorii principali și cerințele selecției în jocul de handbal.
2. Jocul de handbal în activitatea sportivă școlară.
  - 2.1. Conținutul și obiectivele activităților sportive școlare.
  - 2.2. Formarea echipei reprezentative școlare. Selecția, obiective și mijloace de acționare pentru: începători clasa a V-a, începători – echivalent clasa a VI-a.
  - 2.3. Obiective și mijloace pentru pregătirea echipei reprezentative școlare – nivel avansați – echivalent clasele VII – VIII.
  - 2.4. Formarea și pregătirea echipei reprezentative de liceu. Obiective și mijloace de acționare.

### **Bibliografie recomandată:**

1. Acsinte, A. (2007). *Handbal – Predarea jocului în școala generală*, Ed. Performantica, Iași,
2. Acsinte, A. (2012). *Bazele generale ale handbalului: curs studii de licență*, Editura Alma Mater;
3. Acsinte, A. (2016). *Teoria și practica handbalului: curs pentru studenții înscriși la IF/IFR*, Editura Alma Mater;
4. Alexandru, E. (2019). *Metodica predării handbalului în gimnaziu: curs studii de licență pentru programul de studiu IF / IFR*, Editura Alma Mater;
5. Alexandru, E., Acsinte, A. (2005). - *Handbal – Mijloace de acționare*, Valinex, Chișinău;
6. Alexandru, E. (2006). *Handbal: mijloace de acționare*, Iași: Editura Performantica,
7. Alexandru, E. (2009). *Handbalul în învățământul liceal și postliceal: curs studii de masterat*, Editura Alma Mater;
8. Șufaru, C. (2015). *Metodica predării handbalului în școală: curs studii de licență*, Editura Alma Mater, Bacău.

## **H. Disciplina: Volei**

1. Jocul de volei – disciplină sportivă școlară
  - 1.1. Caracteristicile și noțiunile de bază ale jocului de volei.
  - 1.2. Locul jocului de volei în lecția de educație fizică. Modele de joc în școală.
  - 1.3. Acțiunile colective de joc în volei.
    - 1.3.1. Așezarea jucătorilor la efectuare și primirea serviciului;
    - 1.3.2. Acțiunile colective de atac (formațiile de joc, combinațiile în atac);
    - 1.3.3. Acțiunile colective de apărare (sistemele de apărare).
  - 1.4. Etapele învățării acțiunilor de joc.
  - 1.5. Metodica învățării acțiunilor de joc în lecția de educație fizică.
    - 1.5.1. Metodica învățării lovirii mingii;
    - 1.5.2. Metodica învățării jucării mingii.
  - 1.6. Predarea jocului de volei în lecția de educație fizică.
    - 1.6.1. Modulul generalizat;
    - 1.6.2. Mijloacele aferente (exercițiu complex, jocul școală, jocul cu temă și competiția).

2. Pregătirea echipelor reprezentative școlare
  - 2.1. Aspecte privind selecția elevilor pentru echipa reprezentativă școlară.
  - 2.2. Organizarea activității la echipele reprezentative școlare.
  - 2.3. Aspecte privind pregătirea fizică specifică jocului de volei.
  - 2.4. Programarea instruirii la echipele reprezentative școlare

**Bibliografie recomandată:**

1. Amzar, E. L., Rada, L. (2017). *Inițierea în jocul de volei*. Ed. Universitaria;
2. Larionescu, V. (2010). *Volei: îndrumar practico-metodic*. Ed. Universității Ștefan cel Mare din Suceava;
3. Mârza, Dănilă, D.N. (2006). *Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică*. Ed. PIM;
4. Mârza, Dănilă, D.N. (2006). *Volei: bazele teoretice și metodice*. Ed. PIM;
5. Mârza, Dănilă, D.N., Grapă, F. (2007). *Volei în învățământ*. Ediția a II-a. Ed. PIM;
6. Preda, C., Păcuraru, A. (2012). *Volei: bazele teoretice și metodice*. Galati University Press;
7. Rusu, F., (2008). *Jocul de volei în școală*. Ed. Napoca Star;
8. M.E.C.I. (2009). *Programe școlare clasele IX-XII. Educație fizică*.
9. M.E.N. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport. Clasele V-VIII*.
10. F.R.V.. (2018). *Regulamentul jocului de volei 2017-2020*.

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

**Prodecan  
Gabriel MAREȘ**