

**TEMATICA EXAMENULUI DE LICENTA
SESIUNE Iunie 2008**

1. PROBA FUNDAMENTALA - BIOLOGIE

1. Clasificarea oaselor
2. Clasificarea muschilor
3. Clasificarea articulatiilor
4. Partile componente ale articulatiilor mobile
5. Tipuri de contractie musculara
6. Articulatiile coloanei vertebrale
7. Cotul – articulatii componente, tip, miscari, muschi motori
8. Genunchiul – tipul articulatiei, miscari, muschi motori
9. Articulatia coxofemurala - tip, miscari muschi motori
10. Neuronul – proprietatile fundamentale.
11. Presiunea arteriala - tipurile de presiuni arteriale, valori normale, variatii fiziologice.
12. Volume, capacitati si debite respiratorii – definitie, valori normale.
13. Tipuri de fibre musculare striate.
14. Oboseala musculara.

Bibliografie:

1. Anatomia omului, E.T. Rinderu, L. Rusu, E. Rosulescu, Editura Scorilo, Craiova, 2000.
2. Compendiu de anatomie, M. Ifrim, Ed. stiintifica si Enciclopedica, Bucuresti, 1988.
3. Fiziologia efortului fizic, Curs, E.T. Rinderu, reprogr. Craiova, 1997.
4. Fiziologie, Curs, Danoiu Mircea, Ed. Universitaria, 2001.

2. TEORIA SI METODICA EDUCATIEI FIZICE

1. Notiuni ale teoriei educatiei fizice
 - 1.1. Miscarea omului sau motricitatea
 - 1.2. Dezvoltarea fizica
 - 1.3. Capacitatea motrice
 - 1.4. Educatia fizica
 - 1.5. Sportul
2. Functiile si obiectivele educatiei fizice
3. Exerciitiul fizic
4. Calitatile motrice
5. Deprinderile si priceperile motrice
6. Lectia - forma de baza a organizarii procesului de educatie fizica si sportiva scolara

Bibliografie:

1. S. Cataneanu – Metodica predarii educatiei fizice si sportive in invatamantul preuniversitar Craiova, 1998.
2. S. Cataneanu – "Educatia fizica in invatamantul primar", Ed. Sitech, Craiova, 2000.
3. S. Cataneanu, N. Cojocaru, S. Cernaianu, Elemente de teoria si metodica educatiei fizice si antrenamentului sportiv, Ed. Sitech, 2000.
4. S. Cataneanu, N. Cojocaru, S. Cernaianu, Educatie fizica si antrenament sportiv, Ed. Sitech, 2001.
5. Gh. Carstea, Teoria si metodica educatiei fizice si sportului, Ed. Univers, Bucuresti, 1993.
6. Gh. Carstea, Educatie fizica - teoria si bazele metodicii, Ed. ANEFS, Bucuresti, 1997.
7. Gh. Carstea, Teoria si metodica educatiei fizice si sportului, Ed. AN-DA, Bucuresti, 2000.

3. SPECIALITATE (la alegere una din probele de mai jos)

TEMATICA PROBEI DE ATLETISM

1. Schema tip a invatarii alergarilor in atletism:
 - a. Jocuri si exercitii sub forma de intrecere.
 - b. Scurte precizari privind regulamentul probelor de alergari.
2. Schema tip a invatarii sariturilor in atletism:
 - a. Jocuri si exercitii sub forma de intrecere.
 - b. Scurte precizari privind regulamentul probelor de sarituri.
3. Schema tip a invatarii aruncarilor in atletism:
 - a. Jocuri si exercitii sub forma de intrecere.
 - b. Scurte precizari privind regulamentul probelor de aruncari.
4. Alergarea de semifond - Metodica predarii exercitiilor de semifond
 - a. Scurte precizari privind tehnica alergarilor de semifond
 - b. Regulamentul alergarilor de semifond
5. Alergarea de viteza - Metodica predarii alergari de viteza:
 - a. Scurte precizari privind tehnica alergarilor de viteza
 - b. Regulamentul alergarilor de viteza
6. Saritura in lungime - Metodica predarii saritunii in lungime
 - a. Scurte precizari privind tehnica saritunii in lungime
 - b. Regulament - saritura in lungime
7. Saritura in inaltime cu rostogolire ventrala - Metodica predarii saritunii in inaltime cu rostogolire ventrala
 - a. Scurte precizari privind tehnica saritunii in inaltime cu rostogolire ventrala
 - b. Regulament - saritura in inaltime
8. Aruncarea mingii de oina - Metodica predarii aruncarii mingii de oina
 - a. Scurte precizari privind tehnica aruncarii mingii de oina
 - b. Regulament - aruncarea mingii de oina
9. Aruncarea greutatii - Metodica predarii aruncarii greutatii
 - a. Scurte precizari privind tehnica aruncarii greutatii
 - b. Regulament - aruncarea greutatii
10. Alergarea de garduri - Metodica predarii alergarii de garduri
 - a. Scurte precizari privind tehnica alergarii de garduri
 - b. Regulamentul alergarilor de garduri

BIBLIOGRAFIE

1. DRAGOMIR M., ALBINA A. – Atletismul in scoala, Ed. Universitaria, Craiova, 2006.
2. RINDERU, I., DRAGOMIR, M., STROE, C.A., STROE, M. – Metodica predarii exercitiilor de atletism.
3. RINDERU, I., DRAGOMIR, M., DRAGOMIR, M., - Predarea atractiva a atletismului prin folosirea jocurilor si a exercitiilor pregatitoare cu caracter de intrecere.
4. DRAGOMIR M., ALBINA A., ALBINA C. – Regulamentul concursurilor de atletism, Repogr. Universitatii Craiova, 2001.

TEMATICA PROBEI DE GIMNASTICA

1. Mijloacele gimnasticii de baza – front si formatii.
 - 1.1. Actiuni de front de pe loc si din deplasare.
 - 1.2. Alcatuirea formatiilor de pe loc si din deplasare.

2. Mijloacele gimnasticii de baza - exercitii de dezvoltare fizica generala.
 - 2.1. Complexe de exercitii libere.
 - 2.2. Complexe de exercitii cu partener.
 - 2.3. Complexe de exercitii cu obiecte portative.
3. Metodica de invatare a elementelor acrobatice cuprinse in programa scolara.

Bibliografie

1. Ortanescu Dorina – Gimnastica in scoala, Ed. Scorilo, Craiova, 2000.
2. Ortanescu Dorina – Mijloacele gimnasticii de baza, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.

TEMATICA JOC SPORTIV – BASCHET

1. Metodica invatarii tehnicii jocului fara minge in baschet.
2. Metodica invatarii tehnicii jocului cu minge.
3. Metodica invatarii sistemelor de joc: in atac - 2-1-2, 1-3-1; in aparare – apararea om la om, zona 2-1-2, zona 1-3-1.

Bibliografie

1. Antoniale, L., Baschet, Curs de baza, Ed. Universitaria, Craiova, 2002.
2. Antoniale, L., Baschet, Antrenament la copii si juniori, Ed. Universitaria, Craiova, 2002.
3. Hrisca, A., Predescu, T., Negulescu, C., Baschet, Curs de baza, IEFS, Bucuresti, 1987.
4. Predescu, T., Baschet, Curs baza, Bucuresti, ANEFS, 2000.

TEMATICA JOC SPORTIV – FOTBAL

1. Metodica invatarii mijloacelor tehnice folosite in jocul de fotbal in atac si aparare; preluarea mingii; deposedarea de minge; protejarea mingii; conducerea mingii; miscarile inselatoare; lovirea mingii cu piciorul; lovirea mingii cu capul; aruncarea de la margine.
2. Continutul tehnico-tactic si metodica de invatare a jocului de fotbal in faza ofensiva; fazele atacului; formele atacului; actiuni tactice de atac individuale si colective.
3. Continutul tehnico-tactic si metodica de invatare a jocului de fotbal in faza defensiva; fazele apararii; formele apararii; actiuni tactice de atac individuale si colective.
4. Momente fixe de joc, in atac si aparare: lovitura de incepere, lovituri libere, mingea de arbitru.
5. Continutul tehnico-tactic si metodica de instruire a portarului in jocul de fotbal; pozitia fundamentala; deplasarea in teren; prinderea mingii; boxarea mingii; devierea si blocarea mingii; repunerea mingii in joc.
6. Jocul de fotbal in invatamantul de toate gradele; fotbalul la nivelul claselor primare I-IV; fotbalul la nivelul claselor gimnaziale V-VIII.

Bibliografie

1. Barbu, D., Tehnica jocului de fotbal, Aspecte prioritare, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.
2. Calinescu, G., Fotbal – prezent si viitor, Ed. Universitaria, Craiova, 2006.
3. Calinescu, G., Fotbal – teorie si metodica, Ed. Universitaria, Craiova, 2007.
4. Cojocar, V., Fotbal la copii si juniori, Ed. Rodos, Bucuresti, 2000.
5. Mombaerts, E., Pedagogia jocului de fotbal, Ed. Vigot, Paris, 1999.
6. Motroc, I., Fotbal – curs de specializare, Ed. Rodos, Bucuresti, 1994.
7. Stoica, D., Fotbal – tehnica jocului, Ed. Sitech, Craiova, 1999.

TEMATICA JOC SPORTIV – HANDBAL

1. Continutul si metodica invatarii mijloacelor tehnico-tactice folosite in jocul de handbal in atac si aparare:
 - prinderea si pasarea mingii
 - pasele de angajare
 - aruncarea la poarta: din alergare, din saritura si cu sprijin
 - pozitia fundamentala
 - repartizarea, preluarea, predarea si schimbul de oameni

2. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de handbal în atac:
 - contraatacul direct și cu intermediar cu unul și două varfuri
 - contraatacul susținut
 - jocul în sistem cu un pivot și doi pivoti
3. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de handbal în apărare:
 - replierea
 - zona temporară
 - organizarea apărării
 - apărarea pe zonă 6:0; apărarea pe zonă 5+1; apărarea combinată 5+1
4. Conținutul tehnico-tactic și metodică de instruire a portarului
 - poziția fundamentală și deplasarea în poartă
 - prinderea și respingerea mingii
 - degajarea mingii

Bibliografie

1. Orbanescu, C., Popescu, C., Handbal – teoria și metodică jocului, Ed. Universitaria, Craiova, 2007.
2. Bota, I., Bota, M., Handbal, Ed. Sport-Turism, București, 1989.
3. Bota, I., Macovei, B., Handbal – antrenamentul portarului, Ed. Sport-Turism, București, 1983.
4. Ghermanescu, K.I., și colab., Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.

TEMATICA JOC SPORTIV – VOLEI

1. Conținutul și metodică învățării procedurilor tehnico-tactice specifice atacului și apărării din jocul de volei;
 - Serviciul de jos din față,
 - Serviciul de sus din față,
 - Lovirea mingii cu două mâini de sus înainte,
 - Lovirea mingii cu două mâini de jos înainte,
 - Lovitura de atac pe direcția elanului,
 - Blocajul individual
2. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de volei specifice atacului;
 - Așezarea în teren și jocul în sistem 4+2,
 - Așezarea în teren și jocul în sistem 5+1,
3. Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodică învățării jocului de volei specifice apărării;
 - Desfășurarea jocului cu și fără libero,
 - Sisteme de joc cu centrul doi avansat, retras, intermediar.
 - Cunoștințe privind regulamentul de desfășurare al unui meci de volei.

Bibliografie:

1. Daian G. - Volei, tehnica jocului, Editura Universitaria, Craiova 2006.
2. Daian G., Shaao M. - Volei, metodică predării, Editura Universitaria, Craiova, 2006.
3. Daian G., Daian I, - Volei, elemente de tactică, Editura Universitaria, Craiova 2003.