

**TEMATICA EXAMENULUI DE ADMITERE MASTERAT  
PENTRU ABSOLVENȚII LICENȚA 3 ANI**

**ACTIVITATE MOTRICĂ CURRICULARĂ ȘI EXTRACURRICULARĂ**

• **TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE**

**A) CUNOȘTINȚE FUNDAMENTALE DIN TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**

I. Educația fizică și sportul ca activități sociale

- I.1. Funcțiile educației fizice
- I.2. Obiectivele educației fizice

II. Noțiuni fundamentale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului

- II.1. Mișcarea (motricitatea) umană și componentele sale
- II.2. Psihomotricitatea
- II.3. Capacitatea motrice
- II.4. Educația fizică
- II.5. Sportul

III. Mijloacele educației fizice și sportului

- III.1. Mijloacele specifice (exercițiul fizic, aparatura de specialitate, mijloacele de refacere a capacității de efort)
- III.2. Mijloacele nespecifice (factorii naturali de călire, factorii igienici, mijloacele împrumutate din alte domenii de activitate).

IV. Conținutul procesului instructiv-educativ de educație fizică și sport

- IV.1. Cunoștințele de specialitate
- IV.2. Indicii somatici și funcționali ai organismului
- IV.3. Calitățile motrice
- IV.4. Priceperile și deprinderile motrice
- IV.5. Elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației generale

**B) FUNDAMENTE ALE DIDACTICII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ȘCOLARE**

I. Lecția - forma de bază a organizării procesului de educație fizică și sportivă școlară

- I.1. Tipologia lecției de educație fizică
- I.2. Structura lecției de educație fizică
- I.3. Pregătirea și conducerea lecției de educație fizică
- I.4. Organizarea și desfășurarea lecției de educație fizică în condiții speciale
- I.5. Particularități ale lecției desfășurate cu elevii cu dizabilități
- I.6. Forme de organizare a colectivului de elevi
- I.7. Procedee de organizare a exersării
- I.8. Efortul în lecția de educație fizică
- I.9. Densitatea lecției de educație fizică

II. Cerințe specifice ale respectării principiilor didactice în activitatea de educație fizică și sportivă școlară.

III. Jocurile de mișcare – mijloc al educației fizice școlare

**C) METODICA PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ȘCOLARE (DIDACTICA SPECIALITĂȚII)**

I. Metodica predării educației fizice și sportive școlare pe cicluri de învățământ

- I.1. Educația fizică în învățământul preșcolar
- I.2. Educația fizică în învățământul primar
- I.3. Educația fizică în învățământul gimnazial
- I.4. Educația fizică în învățământul liceal
- I.5. Educația fizică în învățământul special

**Bibliografie**

1. Cârstea, Gh. (2000) - Teoria și metodică educației fizice și sportului, București.
2. Cătăneanu M. S., Dan D., (1997) - Jocuri de mișcare, Editura SITECH, Craiova.
3. Cătăneanu S. (1998) - Metodica predării educației fizice și sportive în învățământul preuniversitar – Editura Sietch, Craiova
4. Cătăneanu S. M. (2003) – Educația fizică în învățământul primar, ediția a-II-a – Teorie și metodică - Editura SITECH, Craiova.

5. Cătăneanu M., S., Ungureanu A. (2011) – Educație fizică și sportivă școlară – Teoria și metodică predării - Editura Universitaria Craiova.
6. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998) - Jocuri sportive - Teorie și metodică, Ed. Aldin, București.
7. Dragnea, A., Bota Aura (1999) -Teoria activităților motrice, Editura Didactică și Pedagogică, R.A. București
8. Dragnea A., și colaboratorii (2006) – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST București.
9. Ungureanu, Aurora, Ionescu, I., Lupu-Bangă, J., colaborator Cătăneanu S. (2008)– Ghid de practică pedagogică, Editura Universitaria Craiova.
10. Ungureanu, Aurora (2009) - Predarea lecției de educație fizică prin jocuri de mișcare – Editura Universitaria Craiova.
11. Ungureanu, Aurora (2009) - Metodica educației fizice și sportului - Editura Universitaria, Craiova.
12. Ungureanu, Aurora (2010) - Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar - Editura Universitaria, Craiova.

- **DISCIPLINE SPORTIVE**

### **TEMATICA PROBEI DE ATLETISM**

- I. Alergarea de semifond - Metodica predării exercițiilor de semifond
  - Scurte precizări privind tehnica alergărilor de semifond
  - Regulamentul alergărilor de semifond
- II. Alergarea de viteză - Metodica predării alergări de viteză:
  - Scurte precizări privind tehnica alergărilor de viteză
  - Regulamentul alergărilor de viteză
- III. Săritura în lungime - Metodica predării săriturii în lungime
  - Scurte precizări privind tehnica săriturii în lungime
  - Regulament - săritura în lungime
- IV. Săritura în înălțime cu rostogolire ventrală - Metodica predării săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală
  - Scurte precizări privind tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală
  - Regulament - săritura în înălțime
- V. Aruncarea mingii de oină - Metodica predării aruncării mingii de oină
  - Scurte precizări privind tehnica aruncării mingii de oină
  - Regulament - aruncarea mingii de oină
- VI. Aruncarea greutății - Metodica predării aruncării greutății
  - Scurte precizări privind tehnica aruncării greutății
  - Regulament - aruncarea greutății
- VII. Alergarea de garduri - Metodica predării alergării de garduri
  - Scurte precizări privind tehnica alergării de garduri
  - Regulamentul alergărilor de garduri

#### **Bibliografie**

1. Dragomir M., Albină A. – Atletismul în școală, Ed. Universitaria, Craiova, 2009.
2. Dragomir M., Atletism - Tehnica probelor de alergări și sărituri, Ed. Universitaria, Craiova, 2001.
3. Dragomir M., Tehnica exercițiilor de aruncări, Ed. Universitaria, Craiova, 2001.
4. Dragomir M., Albină A., Albină C. – Regulamentul concursurilor de atletism, Repr. Universității Craiova, 2001.
5. Rinderu, I., Dragomir, M., Dragomir, M., - Predarea atractivă a atletismului prin folosirea jocurilor și a exercițiilor pregătitoare cu caracter de întrecere.

### **TEMATICA PROBEI DE GIMNASTICĂ**

1. Mijloacele gimnasticii de bază – front și formații.
  - 1.1. Acțiuni de front de pe loc și din deplasare.
  - 1.2. Alcătuirea formațiilor de pe loc și din deplasare.
2. Mijloacele gimnasticii de bază - exerciții de dezvoltare fizică generală.
  - 2.1. Complexe de exerciții libere.
  - 2.2. Complexe de exerciții cu partener.

2.3. Complexe de exerciții cu obiecte portative.

3. Metodica de învățare a elementelor acrobatice cuprinse în programa școlară.

#### **Bibliografie**

1. Orțanescu Dorina – Gimnastica în școală, Ed. Scorilo, Craiova, 2000.
2. Orțanescu Dorina – Mijloacele gimnasticii de bază, Ed. Universitaria, Craiova, 2008.

### **TEMATICA JOC SPORTIV – BASCHET**

1. Metodica învățării tehnicii jocului fără minge în baschet.
2. Metodica învățării tehnicii jocului cu minge.
3. Metodica învățării sistemelor de joc: în atac - 2-1-2, 1-3-1; în apărare – apărarea om la om, zonă 2-1-2, zonă 1-3-1.

#### **Bibliografie**

1. Ghețu, Roberta., Baschet. Teorie și Metodică., Editura Universitaria, Craiova, 2010.
2. Ghiteșcu Iulian, Baschet, Edit. Arvin, București 2002.
3. Predescu Teodora, Moanta Alina, Baschetul în școală, instruire, învățare, Edit. Semne, București, 2001.

### **TEMATICA JOC SPORTIV – FOTBAL**

1. Metodica învățării mijloacelor tehnice folosite în jocul de fotbal în atac și apărare; preluarea mingii; deposedarea de minge; protejarea mingii; conducerea mingii; mișcările înșelătoare; lovirea mingii cu piciorul; lovirea mingii cu capul; aruncarea de la margine.
2. Conținutul tehnico-tactic și metodica de învățare a jocului de fotbal în faza ofensivă; fazele atacului; formele atacului; acțiuni tactice de atac individuale și colective.
3. Conținutul tehnico-tactic și metodica de învățare a jocului de fotbal în faza defensivă; fazele apărării; formele apărării; acțiuni tactice de atac individuale și colective.
4. Momente fixe de joc, în atac și apărare: lovitură de început, lovituri libere, mingea de arbitru.
5. Conținutul tehnico-tactic și metodica de instruire a portarului în jocul de fotbal; poziția fundamentală; deplasările în teren; prinderea mingii; boxarea mingii; devierea și blocarea mingii; repunerea mingii în joc.
6. Jocul de fotbal în învățământul 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. Călinescu, G., Fotbal – prezent și viitor, Ed. Universitaria, Craiova, 2006.
3. Călinescu, G., Fotbal – teorie și metodică, Ed. Universitaria, Craiova, 2007.
4. Cojocaru, V., Fotbal la copii și juniori, Ed. Rodos, București, 2000.
5. Mombaerts, E., Pedagogia jocului de fotbal, Ed. Vigot, Paris, 1999.
6. Motroc, I., Fotbal – curs de specializare, Ed. Rodos, București, 1994.
7. Stoica, D., Fotbal – tehnica jocului, Ed. Sitech, Craiova, 1999.

### **TEMATICA JOC SPORTIV – HANDBAL**

- Conținutul și metodica învățării mijloacelor tehnico-tactice folosite în jocul de handbal în atac și apărare:
  - prinderea și pasarea mingii
  - pasele de angajare
  - aruncările la poartă: din alergare, din săritură și cu sprijin
  - poziția fundamentală
  - repartizarea, preluarea, predarea și schimbul de oameni
- Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodica învățării jocului de handbal în atac:
  - contraatac direct și cu intermediar cu unul și două vârfuri
  - contraatac susținut
  - jocul în sistem cu un pivot și doi pivoți
- Cunoștințe privind conținutul tehnico-tactic și metodica 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
- Conținutul tehnico-tactic și metodică de instruire a portarului
  - poziția fundamentală și deplasarea în poartă
  - prinderea și respingerea mingii
  - degajarea mingii

#### **Bibliografie**

1. Orțănescu, 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. Ghermănescu, K.I., și colab., Teoria și metodică handbalului, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1983.

### **TEMATICA JOC SPORTIV – VOLEI**

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 cu două mâini de sus înainte,
- Lovirea mingii cu două mâini de jos înainte,
- Lovitura de atac pe direcția elanului,
- Blocajul individual.

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.

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. Dăian, G. – Volei, tehnica jocului, Editura Universitaria Craiova, 2006,
2. Dăian, G., Shaao, M. – Volei, metodică predării, Editura Universitaria Craiova, 2006,
3. Dăian, G. – Volei, regulament comentat, Editura Universitaria Craiova, 2003.