

SECTIA EDUCATIE FIZICA SI SPORT

TEMATICA PROBEI I

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. Muschii spatelui - enumerare pe planuri
8. Muschii toracelui si abdomenului - enumerare pe regiuni
9. Umarul - grupe de articulatii componente, tip
10. Muschii bratului si antebratului - enumerare pe regiuni
11. Cotul - articulatii componente, tip, miscari, muschi motori
12. Genunchiul - tipul articulatiei, miscari, muschi motori
13. Articulatia coxofemurala - tip, miscari muschi motori
14. Muschii coapsei si gambei; enumerare pe regiuni
15. Neuronul - proprietatile fundamentale.
16. Sinapsa - tipuri functionale de sinapse, mediatori chimici.
17. Functiile fundamentale ale SNC - functia de conducere, functia reflexa.
18. Ciclul cardiac, zgomotele cardiace, debitul cardiac.
19. Presiunea arteriala - tipurile de presiuni arteriale, valori normale, variatii fiziologice.
20. Volume, capacitati si debite respiratorii - definitie, valori normale.
21. Tipuri de fibre musculare striate.
22. Procesele energetice ale contractiei musculare.
23. Oboseala musculara.

Bibliografie obligatorie:

1. E.T. Rinderu, L. Rusu, E. Rosulescu, "**Anatomia omului**", Editura Scorilo, Craiova, 2000.
2. M. Ifrim, "**Compendiu de anatomie**", Ed. Stiintifica si Enciclopedica, Bucuresti, 1988.
3. E.T. Rinderu, "**Fiziologia efortului fizic**", Curs, Reprografia Craiova, 1997.

Bibliografie facultativa:

1. E.T. Rinderu, I. Rinderu, M. Shaao, "**Efortul, capacitatea de efort si performanta**", Reprografia Craiova, 1999.

TEMATICA PROBEI II

PROBA FUNDAMENTALA - EDUCATIE FIZICA SCOLARA SI ANTRENAMENT SPORTIV

1. Exercițiul fizic, mijloc specific de baza: definiție, caracteristici, conținut și forma, clasificare.
2. Particularitățile dezvoltării calitatilor motrice în lecția de educație fizică și de antrenament sportiv (procedee metodice și mijloace); tehnologia acționării asupra dezvoltării calitatilor motrice de baza în gimnaziu și liceu.
3. Deprinderile și priceperile motrice (definiție, caracteristici, etapele metodice ale formării).
4. Lecția de educație fizică - forma de baza a organizării procesului de educație fizică (argumente, cerințe, tipologie, structură, pregătire și conducere, forme de organizare a exersării, procedee de organizare a exersării).
5. Efortul în lecția de educație fizică și în antrenamentul sportiv (parametri, oboseala și odihna, dozarea, dinamica, dirijarea și determinarea); densitatea lecției de educație fizică.
6. Selecția inițială pentru sportul de performanță și pentru alcatuirea echipelor reprezentative școlare: definiție, cerințe, elemente de structură a modelului de selecție, obiectivele inițierii copiilor în tehnica ramurilor sportive.
7. Forma sportivă: definiție, factori determinanți, criterii de apreciere, durata, caracterul ciclic și Metodologia elaborării planului de lecție.
8. Conținutul antrenamentului sportiv: factorii fizic, tehnic, tactic, teoretic și psihic.
9. Periodizarea antrenamentului sportiv, obiectivele, conținutul și durata perioadelor de pregătire.
10. Structura antrenamentului sportiv: macrostructura, mezostructura, microstructura, lecția de antrenament.

Bibliografie

1. S. Cataneanu - **"Metodica predării educației fizice și sportive în învățământul preuniversitar"** Craiova, 1998.
2. S. Cataneanu - **"Educația fizică în învățământul primar"**, Ed. Sitech, Craiova, 2000.
3. S. Cataneanu, N. Cojocaru, S. Cernaianu, **"Elemente de teorie și metodica educației fizice și 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.
8. A. Dragnea, "**Antrenamentul sportiv**", 1996.

TEMATICA PROBEI III

PROBA DE SPECIALITATE (OPTIONAL)

• PROBA DE ATLETISM

Metodica invatarii exercitiilor de atletism:

- scoala alergarii
- scoala sariturii
- scoala aruncarii
- alergare de semifond – fond
- alergarea de viteza (startul si lansarea de la start, pasul de accelerare si pasul lansat de viteza)
- alergarea de garduri (obstacole joase)
- saritura in lungime cu 1 ½ pasi
- saritura in inaltime cu pasire
- saritura in inaltime cu rostogolire ventrala
- aruncarea mingii de oina
- aruncarea greutatii.

NOTA: Se vor face si scurte precizari privind regulamentul concursurilor de atletism.

Bibliografie

1. Rinderu, I., Dragomir, M., Stroe, C.A., Stroe, M. – "**Metodica predarii exercitiilor de atletism**".
2. Rinderu, I., Dragomir, M., Dragomir, M., - "**Predarea atractiva a atletismului prin folosirea jocurilor si a exercitiilor pregatitoare cu caracter de intrecere**".
3. Dragomir M., Albina A., Albina C. – "**Regulamentul concursurilor de atletism**", Reprgr. Universitatii Craiova, 2001.

• JOC SPORTIV – BASCHET

1. Notiunile teoretice, caracteristicile de executie, greselile frecvente si utilizarea tactica a elementelor tehnice cu si fara mingea in jocul de baschet.
2. Sistematizarea procedeelor tehnice cu mingea si metodică invatarii.
3. Structurile tehnice si actiunile tactice individuale de atac si aparare specifice predarii jocului de baschet in scoala.
4. Traseul metodic al invatarii tehnice si tacticii individuale in atac si aparare in baschet.
5. Sisteme de joc in atac si aparare.

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.

• PROBA DE GIMNASTICA

1. Problematika legata de organizarea si manevrarea colectivului.
 - 1.1 Actiuni de front si formatii de pe loc si din deplasare.
 - 1.2 Alcatuirea si schimbarea formatiilor.
2. Cunostinte privind alcatuirea si selectionarea exercitiilor de dezvoltare fizica generala.
 - 2.1. Complexe de exercitii libere.
 - 2.2. Complexe de exercitii cu partener.
 - 2.3. Complexe de exercitii cu obiecte.
 - 2.4. Complexe de exercitii la aparate speciale (banca de gimnastica, scara fixa).
3. Sarituri cu sprijin.
 - 3.1. Fazele sariturilor – exercitii pregatitoare pentru elan, bataie pe trambulina, aterizare.
4. Metodica de invatare a elementelor acrobatice.
 - 4.1. Rostogolirea si variantele sale.
 - 4.2. Stand pe omoplati.
 - 4.3. Stand pe cap.
 - 4.4. Stand pe maini.
 - 4.5. Rasturnare laterala (roata).
 - 4.6. Cumpana-variante.
 - 4.7. Pod, sfoara.

Bibliografie

1. Ortanescu Dorina – "**Gimnastica in scoala**", Ed. Scorilo, 2000.
2. Iosif Hidi si colab.-"**Curs de gimnastica (partea a I-a)**".
Gimnastica de baza - ANEFS, Bucuresti, 1989.

• **JOC SPORTIV – VOLEI**

Continutul si caracteristicile actiunilor tehnico-tactice de joc - volei si metodologia instruirii acestora in lectia de educatie fizica:

- lovirea cu doua maini de sus (pasa)
- serviciul de jos
- lovirea cu doua maini de jos
- serviciul de sus
- ridicarea inainte
- ridicarea inapoi
- lovitura de atac pe directia elanului
- lovitura de atac pe alte directii
- preluarea din atac
- preluarea din servici
- preluarea cu plonjon.

Bibliografie

1. Stroe, S., Murafa, N., Roman, S., Tudor, S., "**Curs de volei**", IEFS, Bucuresti, 1987.
2. Stroe, S., Serban, M., Dina, G., "**Volei. Indrumar metodic**", ANEFS, Bucuresti, 1993.
3. Daian, G., Daian, I., "**Volei, Elemente de tactica**", MJM, Craiova, 2003.
4. Pascu, D., Cojocaru, D., "**Volei, Prioritati metodice**", Ed. Universitara, Craiova, 2003.
5. Solomonov, O., Solomonov, D., Curs de metodica predarii jocului de volei, Ed. FRM, Bucuresti, 2000.

• **JOC SPORTIV – HANDBAL**

1. Continutul si metodica instruirii mijloacelor tehnico-tactice folosite in jocul de handbal in atac si aparare:

- prinderea si pasarea mingii
- pasele de angajare
- aruncarile la poarta: din alergare, din saritura si cu sprijin
- pozitia fundamentala
- repartizarea, preluarea, predarea si schimbul de oameni

2. Cunostinte privind continutul tehnico-tactic si metodica de instruire a jocului de handbal in atac:

- contraatacul direct si cu un intermediar cu unul si doua varfuri
 - contraatacul sustinut
 - jocul in sistem cu un pivot si doi pivoti
3. Cunostinte privind continutul tehnico-tactic si metodic de instruire a jocului de handbal in aparare:
- replierea
 - zona temporara
 - organizarea apararii
 - apararea pe zona 6:0; apararea pe zona 5+1; apararea combinata 5+1
4. Continutul tehnico-tactic si metodic de instruire a portarului
- pozitia fundamentala si deplasarea in poarta
 - prinderea si reprinderea mingii
 - degajarea mingii
 -

Bibliografie

1. Bota, I., Bota, M., "**Handbal**", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1989.
2. Bota, I., Bota, M., "**Handbal, 500 exercitii pentru invatarea jocului**", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1990.
3. Bota, I., Macovei, B., "**Handbal – antrenamentul portarului**", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1983.
4. Ghermanescu, K.I., si colab., "**Teoria si metodic handbalului**", Editura Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1983.

• JOC SPORTIV – FOTBAL

1. Principiile tactice.
2. Formele atacului.
3. Formele apararii.
4. Sistemul cu patru fundari: ce este un sistem, caracteristicile sistemului, functiile sistemului, pregatirea teoretica si practica.
5. Descrieti biomecanica unui procedeu tehnic de lovire a mingii cu piciorul. Elaborati 8 exercitii pentru invatarea si consolidarea procedurii descrise.

Bibliografie

1. Motroc, I., "**Fotbal, vol. I, II si III**", ANEFS, Bucuresti, 1994.
2. Stoica D., "**Fotbal – Tehnica jocului**", Sitech, Craiova, 1999.
3. Stoica D., Stroe C., "**Fotbal – Tactica jocului**", Universitaria, Craiova, 2001.