

**Tematica probei 1 a examenului de licență 2015
pentru programul de studii Educație fizică și sportivă**

CUNOȘTINȚE FUNDAMENTALE ȘI DE SPECIALITATE

A. CUNOȘTINȚE FUNDAMENTALE

1. Noțiunile principale ale Teoriei și metodicii educației fizice.
2. Educația fizică și sportul ca activități sociale – Incluziunea (inclusiunea).
3. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului.
4. Componentele procesului instructiv-educativ: cunoștințele de specialitate, priceperile motrice, deprinderile motrice, calitățile motrice (definiții, forme de manifestare, factori condiționali metode și procedee metodice de dezvoltare).
5. Normativitatea activității didactice în educație fizică.

BIBLIOGRAFIE:

Obligatorie:

1. Brata Maria, „*Metodica educației fizice și sportului*”, vol. I, Universitatea Oradea, 1996.
2. Cârstea Gh., „*Teoria și Metodica Educației fizice și sportului*”, Editura Universul, București, 1993
3. Dragnea A. și col., *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Editura FEST, București, 2006
4. Hanțiu I., *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2011
5. Siclovan I., „*Teoria educației fizice și sportului*”, Editura Sport - Turism, București, 1979

Facultativă:

1. Albu C., „*Educația fizică la clasele V-VIII*”, Edit. Sport - Turism, București, 1977
2. Albu C., „*Educația fizică în liceu*”, Editura Sport - Turism, București, 1981
3. Demeter A., „*Bazele fiziologiei și biochimiei ale activităților motrice*”, Editura Sport - Turism, București, 1981
4. Mitra Gh., Mogoș A., *Dezvoltarea calităților motrice*, Editura Sport - Turism, București, 1977

B. CUNOȘTINȚE DE SPECIALITATE

ATLETISM

1. Bazele tehnicii probelor de alergări.
2. Tehnica probelor de: viteză în linie dreaptă și turnantă, garduri și rezistență.
3. Bazele tehnicii probelor de sărituri.
4. Tehnica probelor de sărituri în: lungime cu ghemuire, lungime cu 1 pas ½ în aer, înălțime cu pașire simplă, ventrală și dorsală.
5. Bazele tehnicii probelor de aruncări.
6. Tehnica probelor de aruncare a: mingii de oină și greutate.
7. Regulamentul competițiilor de atletism (în legătură cu probele însușite).
8. Etapele învățării tehnicii probelor atletice.
9. Schema tip a învățării tehnicii probelor de alergări.
10. Metodica învățării tehnicii alergării de: rezistență, viteză, garduri.

11. Schema tip a învățării tehnicii probelor de sărituri.
12. Metodica învățării tehnicii săriturii în lungime cu 1pas și ½ în aer, cu extensie, săriturii în înălțime cu pășire simplă și cu rostogolire ventrală.
13. Schema tip a învățării tehnicii probelor de aruncări.
14. Metodica învățării tehnicii aruncării mingii mici cu elan și aruncării greutății.

Bibliografie:

1. ARDELEAN, T., TATU, T., ALEXANDRESCU, D., *Atletism*, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 1983
2. ALEXEI, M. - " *Atletism - tehnica probelor* ", Ed. Presa Universitară Clujană, Cluj Napoca, 2005
3. DRAGAN, D. - " *Metodica predării tehnicii probelor de atletism* ", Ed. Universității din Oradea, 2003
4. LUCACIU, G., MARINAU, M., ȘTEF, MIRELA, - " *Metodica învățării tehnicii probelor de atletism* " – n.c., Ed. Universității din Oradea, 2011
5. MARINAU, M., LUCACIU, G., ȘTEF, MIRELA, - " *Atletism, tehnica probelor* " Ed. Universității din Oradea, 2010
6. RAȚĂ, GLORIA " *Atletism -tehnică, metodică, regulament* ", Ed. Alma Mater, Bacău, 2002
7. ȚIFREA, CORINA, - *Teoria și metodica atletismului*, Editura Dareco, București, 2002

GIMNASTICĂ

1. Gimnastica
 - a. Caracteristicile gimnasticii
 - b. Sarcinile gimnasticii
 - c. Ramurile gimnasticii
2. Terminologia gimnasticii
 - a. Cerințele terminologiei
 - b. Termenii de bază
 - c. Pozițiile și mișcările segmentelor corpului
 - d. Noțiuni care definesc mișcările corpului și a segmentelor
 - e. Reguli privind descrierea exercițiilor
3. Exerciții de front și formații
 - a. Rolul exercițiilor de front și formații
 - b. Sistematizarea conținutului
 - c. Acțiuni de pe loc
 - d. Acțiuni din deplasare
 - e. Alcătuiuri de formații
 - f. Indicații metodice privind folosirea exercițiilor de front și formații în lecție
4. Exerciții de dezvoltare fizică (generală) armonioasă (EDFA)
 - a. Clarificarea noțiunii de dezvoltare fizică
 - b. Caracteristicile EDFA
 - c. Sarcinile EDFA
 - d. Caracteristicile activităților musculare
 - e. Exerciții: libere, cu partener, cu obiecte, cu și la aparate
 - f. Cerințe ce stau la baza alcătuirii complexelor de EDFA
 - g. Indicații metodice privind predarea EDFA
5. Exerciții aplicative
 - a. Clasificarea exercițiilor aplicative
 - b. Exerciții aplicative nespecifice
 - c. Exerciții aplicative specifice
6. Gimnastica acrobatică

- a. Gimnastica acrobatică – caracteristici generale
 - b. Sarcinile exercițiilor acrobatice
 - c. Bazele tehnice ale executării exercițiilor acrobatice
 - d. Clasificarea exercițiilor acrobatice
 - e. Elemente acrobatice statice
 - f. Elemente acrobatice dinamice (cele prevăzute în curricula școlară, la ciclurile primar și gimnazial)
7. Săriturile în gimnastică
- a. Caracteristicile și sarcinile săriturilor
 - b. Clasificarea săriturilor
 - c. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin
 - d. Stabilirea calităților motrice solicitate de execuția corectă a fazelor
 - e. Exerciții pentru învățarea, repetarea și perfecționarea fazelor săriturilor
 - f. Săritură în sprijin pe aparat urmată de săritura în extensie cu aterizare
 - g. Săritură cu rostogolire înainte pe ladă
 - h. Săritură în sprijin plutitor depărtat peste capră (ladă)
 - i. Particularitățile organizatorice ale învățării săriturilor în școală

Bibliografie

1. Stoenescu Adina și colab., *Gimnastica*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1968.
2. Junker E., *Curs de gimnastică*, uz intern, Oradea, 1972.
3. Băiașu și colab., *Gimnastica*, Editura Stadion, 1972.
4. Fekete J., *Gimnastica* (Gimnastica de bază, acrobatică, sărituri), Oradea 1996, curs de uz intern.
5. Stoenescu Adina, Podlaha R., *Terminologia gimnasticii*, Editura Stadion, 1974.

GIMNASTICĂ RITMICĂ

1. Istoricul și apariția gimnasticii ritmice.
2. Ramurile, obiectivele și particularitățile gimnasticii ritmice
3. Locul gimnasticii ritmice în sistemul de educație fizică din țara noastră
4. Acompaniamentul muzical: noțiuni generale de teorie muzicală, rolul și importanța acompaniamentului muzical în gimnastica ritmică, asigurarea acompaniamentului muzical în lecția de educație fizică.
5. Sistematizarea conținutului motric al G.R
6. Mijloacele de baza în gimnastica ritmică :
 - mijloace pentru formarea capacității de percepere și redare prin mișcare a particularităților AM
 - mijloace pentru educarea esteticii mișcării
 - mijloace pentru prelucrarea specială a aparatului locomotor și dezvoltării fizice armonioase specific feminină (DFA)
7. Tehnica și metodica principalelor tipuri de acțiuni tehnice corporale:
 - deplasările
 - mișcări realizate din inerție,
 - elemente de echilibru,
 - mișcări de rotație,
 - sărituri artistice,
 - elemente de mare suplețe.
8. Tehnica și metodica procedeelelor de mânuire a obiectelor portative:
 - coardă
 - cerc

- minge
- măciuci
- panglică

9. Particularitățile tehnico-metodice ale principalelor tipuri de acțiuni cu obiectele: balansările, rotările, lansările, rulările, ricoșările și desene ale obiectului în spațiu.

Bibliografie

1. MARIA, BRATA - "*Gimnastica ritmică sportivă*", Oradea, 1980
2. OANA, BUTU; SABINA, MACOVEI, „*Metodica predării gimnasticii ritmice în școală*”, Ed.BREN, București,2007
3. ALICE, LUCA, - „*Gimnastică ritmică*”, Ed. ”Al. I. Cuza, Iași”, 2000.
4. SABINA, MACOVEI, - „*Manual de gimnastică ritmică*”, Ed.BREN, București,2007

BASCHET

Tehnica jocului de baschet:

Jocul fără minge:

- poziția fundamentală;
- schimbarea de direcție cu frânare pe un picior.

Jocul cu mingea:

- oprirea într-un timp;
- pasa cu două mâini de pe loc;
- pasa cu două mâini din deplasare;
- driblingul;
- aruncarea la coș de pe loc cu o mână din față;
- aruncarea la coș din deplasare cu o mână de sus.

Tactica jocului de baschet:

Acțiunile tactice în atac:

- pătrundere;
- depășirea;
- prinderea mingii la panou.

Acțiunile tactice în apărare:

- marcajul normal,
- prinderea mingii la panou

Combinatiile tactice în atac:

- „dă și du-te”,

Tactica de echipă în atac:

- sistemul de atac în semicerc

Tactica de echipă în apărare:

- sistemul de apărare „om la om” normal

Regulament:

- minutul de întrerupere;
- regula de 24 de secunde;
- regula de 8 secunde;
- regula de 3 secunde;
- regula terenului;
- regula driblingului;
- regula pașilor;
- coșul și valoarea lui;
- greșeala personală normală;
- greșeala personală asupra jucătorului care aruncă la coș;

Bibliografie

Obligatorie:

MAROTI, Ș., (2008) – „*Baschet*”, volumul I, Editura Universității din Oradea, Oradea.

MAROTI, Ș., (2009) – *Baschet. Volumul II*, Editura Universității din Oradea, Oradea.

www.frb.ro Regulamentul oficial al jocului de baschet, F.R. Baschet, 2010.

Facultativă:

POP, H. și ROMAN, G., (2003) – „*Baschet – teorie și metodică*“, Editura Napoca Star, Cluj Napoca.

PREDESCU, TEODORA și MOANȚĂ, ALINA, (2001) – „*Baschetul în școală. Instruire – învățare*”, Editura SemnE, București.

FOTBAL

1. Subiecte din tehnica jocului

Descriere, utilizare tactică, greșeli frecvente, 6 exerciții din metodică învățării următoarelor elemente (procedeu la alegere):

- preluarea mingii;
- lovirea mingii cu piciorul;
- lovirea mingii cu capul;
- conducerea mingii.

2. Subiecte din tactica jocului

- formele atacului;
- formele apărării;
- acțiuni tactice individuale și colective în atac;
- acțiuni tactice individuale și colective în apărare.

3. Subiecte din Legile jocului

- terenul de joc;
- greșeli care se sancționează cu avertisment cu cartonaș galben;
- greșeli care se sancționează cu eliminare cu cartonaș roșu;
- greșeli care se sancționează cu lovitură liberă directă.

Bibliografie

Dumitrescu Gh., *Fotbal: terminologie*, Edit. Universității din Oradea, 2010.

Dumitrescu Gh., Deac Anca, *Fotbal: noțiuni generale de tehnică, tactică și regulament /Football : general notions of technique, tactics and rules*, Edit. Universității din Oradea, 2009.

Dumitrescu Gh., *Legile jocului de fotbal pe înțelesul tuturor*, Edit. Universității din Oradea, 2007.

Dumitrescu Gh., *Fotbal: tehnica jocului, pregătirea tehnică*, Edit. Universității din Oradea, 2006.

Dumitrescu Gh., *Fotbal Curs*, Facultatea de Educație Fizică și Sport a Universității din Oradea, 2006.

F.I.F.A., *Legile jocului*.

Ionescu I., *Football Tehnica și tactica jocului*, Timișoara, Ed. Helicon, 1995.

Motroc I., Cojocaru V., *Fotbal – Curs de bază*, București, AEF, 1991.

Motroc I., *Fotbal la copii și juniori*, Editura Didactică și Pedagogică, 1996.

HANDBAL

- Istoricul jocului de handbal;
- Tehnica jocului de handbal: definiție, elementul tehnic; procedeu tehnic;
- TEHNICA JOCULUI DE ATAC:
 - Metodică învățării și descrierea procedeelor, utilizarea lor în joc și greșeli frecvente;
 - Poziția fundamentală; Deplasarea în teren; Ținerea, prinderea și pasarea mingii, Aruncările la poartă, Driblingul și Fentele;
 - Fazele jocului de atac;

- Forme și sisteme de joc din atac.
- **TEHNICA JOCULUI DE APĂRARE:**
 - Descrierea și metodică învățării procedurilor: Poziția fundamentală; Deplasarea în teren; Scoaterea mingii de la adversar; Blocarea aruncărilor.
 - Fazele jocului de apărare;
 - Forme și sisteme de joc în apărare;
 - Tehnica portarului.
- Regulamentul jocului:
 - Terenul de joc; Mingea; Echipa; Echipamentul; Regulile simple de joc (pași, dublu dribling etc.).

Bibliografie:

1. Biro F., Roman C., Dragoș P. –*Handbal –inițiere*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2002.
2. Biro F., Roman C., –*Handbal –inițiere, ediția a 2-a*; Editura Universității din Oradea, Oradea, 2010.
3. Csudor, G. –*Handbal, Instruirea echipelor școlare*, Editura Sport-Turism, București, 1986.
4. Ghermănescu, I.K., Gogâltan, V., Jianu, E., Negulescu, I. – *Teoria și metodică handbalului*, Editura Sport- Turism, 1983.
5. Gogâltan, V. –*Instruirea copiilor și juniorilor în handbal*, Editura Stadion, București, 1974.
6. Kolumban, Ș., Cacuci, G. – *Handbal*, Institutul Pedagogic Oradea, Oradea, 1976.
7. Roman C., Biro F. –*Jocuri pentru inițiere în handbal*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
8. Zamfir, G., Florean, M., Tonița, T. – *Handbal, inițiere-consolidare*, Editura Casa Cărții de Știință, 2000.
9. *** Regulamentul jocului de handbal, FRH -2009.

VOLEI

1. Serviciul de sus din față: descriere tehnică, utilizare tactică, metodică învățării, noțiuni de regulament privind execuția.

2. Lovirea mingii cu două mâini de sus (Pasa de sus): descriere tehnică, utilizare tactică, metodică învățării, noțiuni de regulament privind execuția.

3. Lovirea mingii cu două mâini de jos (preluarea de jos): descriere tehnică, utilizare tactică, metodică învățării, noțiuni de regulament privind execuția.

4. Blocajul individual: descriere tehnică, utilizare tactică, metodică învățării, noțiuni de regulament privind execuția.

Bibliografie:

1. Bâc, O. –*Volleyball*, Editura Universității Oradea, 1999.
2. Bâc, O., Szabo, Mariana, Szabo, P. –*Volleyball-ul în kinetoterapie*, Editura Universității Oradea, 2002.
3. Vișan Gh., Armeanu, I. – *Regulamentul jocului de volei cu comentarii*, F.R.V., București, 2006.
4. Ghenadi, V., Mârza, D., Grapă, Fl., *Volei în învățământ*, Editura Plumb, Bacău, 1998.
5. Șerban, M., Hillerin, P.- *Volei. Strategie și tactică*, Editura Sport-Turism, București, 1984.

Director departament
prof. univ. dr. Gheorghe Dumitrescu

Decan
prof. univ. dr. Alexandru Ilieș