



UNIVERSITATEA "VALAHIA" DIN TÂRGOVIȘTE
FACULTATEA DE ȘTIINȚE UMANISTE
Str. Lt. Stancu Ion, nr. 35, Târgoviște, România
Telefon: +40-245-206105, Fax: +40-245-206279
[E-mail: umaniste@valahia.ro](mailto:umaniste@valahia.ro)
Webpage: <http://fsu.valahia.ro>



Universitatea "Valahia" din Târgoviște
Facultatea de Științe Umaniste
Departamentul de Educație fizică și Sport

**TEMATICA de SPECIALITATE ȘI BIBLIOGRAFIE
PENTRU PROGRAMUL DE LICENȚĂ :
EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ
SESIUNEA 2026**

A. PROBE

Proba 1 – Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate – probă orală, pondere de 50% în media examenului.

Proba 2 – Prezentarea și susținerea lucrării de licență – probă orală cu durata de 20 de minute, pondere de 50% în media examenului.

Pentru realizarea lucrării de licență candidații vor respecta recomandările **Ghidului pentru elaborarea și susținerea lucrării de licență/disertație** - [http:// fsu.valahia.ro](http://fsu.valahia.ro)

B. TEMATICA PENTRU PROBA 1

a) CUNOȘTINȚE FUNDAMENTALE DIN TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

1. Originea și idealul educației fizice
2. Obiectivele educației fizice și sportului
3. Competențe și abilități în Educație fizică și sport;
4. Funcțiile educației fizice și sportului;
5. Conținutul educației fizice:
 - cunoștințe teoretice
 - deprinderi motrice de bază și aplicativ utilitare
 - deprinderi motrice specifice unor ramuri sportive
 - capacitățile condiționale
 - capacitățile coordinative
6. Terminologia educației fizice: noțiunile - educația fizică, antrenamentul sportiv, sportul, capacitate motrică, deprinderi motrice, priceperi motrice, dezvoltare fizică armonioasă;
7. Mișcarea umană și componentele sale - act motric, acțiune motrică, activitate motrică, disciplina sportivă, ramura sportivă, proba sportivă;
8. Mijloacele educației fizice și sportului - specifice și nespecifice; exercițiul fizic mijloc de bază al educației fizice (definiție, formă, conținut, clasificare);
9. Sistemul de Educație fizică și sport din România.
10. Concepte moderne în Educație fizică

11. Conceptul de sport
 - sportul pentru toți
 - sportul de performanță
 - sportul adaptat
12. Caracteristicile sportului
 - sport și instituție
 - sport și performanță
 - sport și competiție
 - sport și socializare
 - sport și sănătate
 - sport și identitate de gen
13. Statul și rolul specialistului în Educație fizică și sport din România.
 - statutul, rolul și relația dintre acestea și comportamentul profesorului de Educație fizică și sport
 - statutul și rolul antrenorului
 - relația dintre rol și personalitatea antrenorului.
14. Clasificarea sportului
15. Tendințe și strategii în dezvoltarea sportului contemporan

b) CUNOȘTINȚE DE SPECIALITATE DIN METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘCOLARE

1. Principiile didacticei și aplicarea lor în realizarea educației fizice școlare;
2. Metode tradiționale de predare utilizate în lecțiile de educație fizică și sport: observația, explicația, demonstrația;
3. Particularități de vârstă și gen la vârsta preșcolară, școlară mică și mijlocie;
4. Tendințe și orientări moderne utilizate în predarea educației fizice: model-modelare, problematizarea, algoritmizarea, autonomia profesorului;
5. Forme de practică a exercițiului fizic: lecția de educație fizică, ansamblul sportiv, gimnastica, concursurile și competițiile, turismul, euritmia;
6. Lecția de educație fizică: structură, tipologie;
7. Efortul și dirijarea acestuia în lecția de educație fizică
8. Jocul - formă, metodă și mijloc de realizare a educației fizice școlare;
9. Documente ale proiectării didactice: planurile de învățământ, programele de specialitate, planul tematic anual, proiectarea unităților de învățare.
10. Evaluarea randamentului în educația fizică școlară: definirea conceptului de evaluare; evaluarea rezultatelor școlare; funcții specifice ale evaluării (funcția de reglare a predării-învățării, clasificarea elevilor ca funcție a învățării, dezvoltarea capacităților de autoevaluare a elevilor, criterii de apreciere a rezultatelor școlare, strategii de evaluare); principii ale măsurării și evaluării în educația fizică; obiectivele evaluării performanțelor în educația fizică; relația obiective-probe de evaluare; conținutul sistemului național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport;

c) CUNOȘTINȚE DE SPECIALITATE DIN DOMENIUL DISCIPLINELOR SPORTIVE

1. Deprinderi și priceperi motrice studiate specifice:

- atletismului;
- baschetului;
- fotbalului;
- gimnasticii;
- handbalului.
- voleiului;

Mijloace de acționare în vederea însușirii, formării și dezvoltării lor.

BIBLIOGRAFIE

- ***, (1974), *Terminologia educației fizice și sportului*, București - Editura Stadion;
- ***, (1999), *Programe școlare la disciplina educație fizică pentru clasele I-IV și V-VIII*, București - MEC – CNC;
- Alexe, Dan Iulian (2007), *Atletism. Îndrumar practico-metodic*, Iași - Editura PIM;
- Anton, Margareta (2005), *Exerciții pentru învățarea tehnicii probelor atletice*, București - Editura BREN;
- Băcă, Monica (2007), *Sinteze teoretice și conceptuale privind educația fizică în învățământul preuniversitar*, Târgu Jiu - Editura „Academica Brâncuși”;
- Cârstea, GH., (1993), *Teoria și metodică Educației fizice și sportului*, București - Editura Univers;
- Chera-Ferrario, Bianca, (2013) *Elemente definitorii pentru gimnastica de bază*, București, Editura Universitară;
- Chera-Ferrario, Bianca, (2013) *Notiuni elementare de gimnastica artistică și gimnastica acrobatică*, București, Editura Universitară;
- Chera-Ferrario, Bianca, Marinescu, Susana (2014) *Gimnastica de bază - îndrumar pentru lucrări practice*, Târgoviște, Editura Bibliotheca;
- Constantin, Alexandrina, Mihaela, (2012) *Argumente în promovarea instruirii tehnice timpurii la atletism – aruncări*, Iași, Editura PIM;
- Cristea Dumitru Niculae, (2018), *Coaching in handbal*, Târgoviște, Editura Bibliotheca;
- Cucui, Ionela, Alina., (2014) *Bazele generale ale atletismului - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I*, Târgoviște, Editura Bibliotheca;
- Cucui, Ionela, Alina., (2014) *Metodica predării atletismului în școală - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului II*, Târgoviște, Editura Bibliotheca;
- Dragnea, A., Bota Aura (1999), *Teoria activităților motrice*, București - EDP;
- Dragomir P., Scarlat E. (2004), *Educație fizică școlară. Repere noi, mutații necesare*, București - EDP;
- Ghițescu, I.G. (2002), *Baschet*, București - Editura ARVIN Graphics;
- Ghițescu, I.G. (2008), *Curs de baschet*, Târgoviște - Editura Valahia University Press;
- Grapă, F., Mârza, D. (1998), *Volei în învățământ*, Bacău - Editura Plumb;
- Hrișcă, Aristeia, Predescu, Teodora, Dârjan, C. (1985), *Baschet la copii și juniori*, București - Editura Sport-Turism;
- Iancu, A. (2008), *Curs de bază la disciplina Fotbal*, Craiova - Editura Universitară;

- Iancu, A. (2008), *Curs de aprofundare în Handbal*, Craiova - Editura Universitaria;
- Iancu, A. (2008), *Curs de bază la disciplina Handbal*, Craiova - Editura Universitaria;
- Ionescu, Șt., Dârjan, C. (1997), *Instruire și performanță în baschet la copii și juniori*, București - EDP;
- Pehoiu, C. (2003), *Jocul, formă și mic de realizare a obiectivelor și conținutului educației fizice școlare*, Târgoviște - Editura Cetatea de scaun;
- Pehoiu, C. (2004), *Continuitatea activității de educație fizică în învățământul preșcolar, primar și gimnazial*, Târgoviște - Editura Cetatea de Scaun;
- Pehoiu, C. (2006), *Atletism - bazele tehnicii. Obiectivele și conținutul acestuia în școală*, Iași - Editura PIM;
- Pehoiu, C. (2007), *Atletism. Curs de bază pentru uzul studenților din aul I, Educație fizică și sport*, Târgoviște - Editura Valahia University Pres;
- Rață, Gloria, Rață, C. B. (2006), *Aptitudinile în activitatea motrică*, Bacău - Editura EduSoft;
- Rață, Gloria (2004), *Didactica educației fizice școlare (metodica educației fizice școlare)*, Bacău - Editura Alma Mater;
- Savu, C.F. (2018), *Optimizarea pregătirii fizice la baschetbaliștii juniori*, Târgoviște – Editura Bibliotheca.

DECAN,
Conf.univ.dr. Adrian Aurel BALTĂLUNGĂ

DIRECTOR DEPARTAMENT,
Conf.univ.dr. Cristian Florian SAVU