



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 2025**

**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>

**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 didacticii 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 Universitara;
- Chera-Ferrario, Bianca, (2013) *Notiuni elementare de gimnastica artistica și gimnastica acrobatică*, București, Editura Universitara;
- 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 – aruncari*, Iași, Editura PIM;
- Cucui, Ionela, Alina., (2014) *Bazele generale ale atletismului - Caiet de lucrări practice pentru studenții anului I*, Târgoviște, Editura Bibliotheca;
- Cucui, Ionela, Alina., (2014) *Metodică 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 Universitaria;
- 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,**  
**Prof.univ.dr. Constantin PEHOIU**

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