



EXAMENUL DE LICENȚĂ – sesiunea IULIE 2025

Examenul de licență se va desfășura astfel:

Proba 1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate - examen scris

Proba 2. Prezentarea și susținerea lucrării de licență - examen oral

SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

Proba 1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate - examen scris

1.1. Evaluarea cunoștințelor fundamentale:

Teoria și metodică educației fizice și sportului.

- Educația fizică și sportul, componente ale domeniului de cercetare al teoriei și metodicii educației fizice și sportului;
- Idealul și Funcțiile educației fizice și sportului;
- Mijloacele educației fizice și sportului;
- Didactica educației fizice;
- Componentele procesului de învățământ în educație fizică și metodică abordării lor;
- Particularitățile utilizării metodelor de instruire în educație fizică.

Bibliografie

1. Cârstea, G. (1993) – *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, București, Editura Universul.
2. Dragnea, A. & colab (2000) – *Teoria Educației Fizice și Sportului*, București, Editura Cartea Școlii.
3. Dragnea, A. & colab (2006) – *Educație Fizică și Sport – teorie și didactică*, București FEST.
4. Dragnea, A., Bota, A. (1999) – *Teoria Activităților Motrice*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
5. Dragnea, A., (1996) – *Antrenamentul Sportiv*, București, Editura Didactică și Pedagogică, R.A.
6. Sandor, I., (2008) – *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Suport de Curs, Uz intern, Cluj-Napoca.
7. Sandor I., (2008) – *Bevezetés a Sport és Testnevelélméletbe*, Cluj-Napoca, Ed. GMI.



1.2. Evaluarea cunoștințelor de specialitate:

1.2.1. Sporturi individuale: atletism sau gimnastică

Metodica predării atletismului în școală

1. Metodica predării alergării de viteză
2. Metodica predării alergării de semifond
3. Metodica predării alergării de cros
4. Metodica predării alergării de stafete
5. Metodica predării alergării de garduri
6. Metodica predării sariturii în lungime
7. Metodica predării sariturii în înălțime
8. Metodica predării aruncării, oina și greutate

Bibliografie

1. Bogdan V. (2009) - *Atletism, particularitățile tehnico-biomecanice ale probelor de atletism.*, Editura GMI.
2. Bogdan, V., Pop, A. (2007) - *Inițiere în Atletism. Școala Atletismului*, Ed. G.M.I. Cluj Napoca, ISBN 978-973-88283-4-6.
3. Bogdan, V., Szabo, P. (2008) - *Bevezetes az Atletikaba. Az Atletika Oktatasa*, Reeditată, tradusă și completată. Ed. G.M.I. Cluj Napoca., ISBN 978-973-88283-5-3 .
4. Monea G., Sabău E. (2007) - *Atletism – tehnica și metodologia probelor.*, Editura BREN.
5. Monea Gh. (2007) - *Inițierea în probele atletice*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca, ISBN 978-973-647-513-9, 239 pagini.

Metodica predării gimnasticii în școală

1. Metodica predării elementelor acrobatice statice cuprinse în programa școlară (clasele 1-8):
 - Elemente statice de mare mobilitate;
 - Elemente acrobatice statice cu caracter de echilibru;
 - Elemente statice cu caracter de echilibru și forță.
2. Metodica predării elementelor acrobatice dinamice cuprinse în programa școlară:
 - Rostogoliri;
 - Răsturnări.
3. Bazele metodice ale săriturilor cu sprijin;
4. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la capră, cuprinse în programa școlară (clasele 5-8);
5. Metodica predării săriturilor cu sprijin, la ladă de gimnastică, cuprinse în programa școlară (clasele 5-8) ;

Bibliografie

1. Grosu, Emilia –Florina (coordonator), (2006) - *Gimnastica educativă - de bază, acrobatică și sărituri la aparate*, Cluj-Napoca, Editura G.M.I.
2. Luca, A., (1998) - *Gimnastica în școală*, Iași, Editura Universității Al. I. Cuza.
3. Pașcan, I., (2003) - *Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial*, Cluj-Napoca Editura Casa Cărții de Știință.
4. Nuț, R.A., (2017) - *Gimnastica de bază*. Editura Presa Universitară Clujeană.
5. Pașcan, I., Nuț R.A., Negru I.N., (2008) - *Metodica predării gimnasticii în școală*, Cluj-Napoca, Editura Casa Cărții de Știință.



1.2.2. Jocuri sportive: baschet, fotbal, handbal, volei – la alegere

Metodica predării baschetului în școală

1. Invatarea elementelor tehnice fara minge cuprinse în programa școlară (punctand pe prezentarea modelului de executie, greselile frecvente, utilizarea tactica si demersul metodic de invatare):

- Pozitia fundamentala;
- Deplasarile in teren;
- Schimbarea de directie;
- Sariturile;
- Pirueta;

2. Invatarea elementelor tehnice cu minge cuprinse în programa școlară (punctand pe prezentarea modelului de executie, greselile frecvente, utilizarea tactica si demersul metodic de invatare):

- Prinderea si tinerea mingii;
- Pasarea mingii (pasarea mingii cu doua maini de la piept, pasarea mingii cu doua maini cu pamantul);
- Driblingul (conducerea mingii);
- Pivotarea;
- Opririle;
- Schimbarile de directie (cu trecerea mingii prin fata, pe la spate, printre picioare, cu pirueta);
- Aruncarea la cos (de pe loc cu o mana din fata, din dribling (saseul- dribling urmat de doua pasiri si aruncare), din alergare (prinderea mingii pasata de la coechipier urmata de doua pasiri si aruncare).

3. Metodica invatarii actiunilor tactice individuale de aparare cuprinse in programa scolara: (punctand pe etapa conditiilor izolate de joc, etapa conditiilor apropiate de joc, etapa conditiilor de joc, joc cu tema):

- Marcajul;
- Recuperarea defensiva;
- Interceptia;

4. Metodica invatarii actiunilor tactice individuale de atac cuprinse in programa scolara: (punctand pe etapa conditiilor izolate de joc, etapa conditiilor apropiate de joc, etapa conditiilor de joc, joc cu tema):

- Demarcajul;
- Patrunderea;
- Depasirea;
- Recuperarea ofensiva.

Bibliografie

1. Pascan, A., (2008) - *Baschet – curs de baza*, multiplicat la UBB. FEFS, Cluj-Napoca.



2. Pop, H., Roman, Gh., (2001) – *Baschetul în școală*, Ed. Quo Vadis, Cluj-Napoca.
3. Pop, H., Roman, Gh., (2007) – *Baschetul în învățământul gimnazial și liceal*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca.
4. Pop, H., (1996) – *Învățați baschet fără profesor*, Ed. Dacia, Cluj-Napoca.
5. Predescu, T., (2001) – *Baschet-pregătirea echipelor de performanță*, Ed. Semne, București.
6. Predescu, T. (2000) – *Baschet-curs de bază*, Ed. ANEFS, București.
7. Predescu, T., Moanță, A. (2001) - *Baschetul în școală. Instruire-învățare*. Ed. Semne, București.
8. Roman, Gh. (2007) – *Antrenamentul sportiv*, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca

Metodica predării fotbalului în școală

Metodica învățării elementelor tehnice clasele V-VIII

Metodica învățării - lovirii mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare

- șutului la poartă, de pe loc și din deplasare
- preluării mingii cu interiorul labei piciorului
- conducerea mingii
- lovirii mingii cu capul, de pe loc
- deposedării adversarului de minge din față
- procedeele tehnice specifice portarului
- marcajul și demarcajul
- depășirii adversarului

Cunoștințe teoretice privind regulile jocului de fotbal pe teren redus: jucarea mingii cu mana, fault, repunere din lateral

Procedee tehnice, metodica predării la clasele IX-XII

Consolidarea

- lovirii - mingii cu laba piciorului și cu capul, de pe loc și din deplasare
- preluării mingii cu piciorul și cu pieptul
- conducerii mingii, liber și în prezența adversarului
- deposedării din față și din lateral
- respingerii mingii cu capul și cu piciorul

Consolidarea acțiunilor tactice folosite în atac:

- demarcajului
- funcțiilor în atac

Consolidarea acțiunilor tactice folosite în apărare:

- marcajului adversarului cu și fără minge
- învățării interceptiei



- sistemelor de apărare om la om
- jocului bilateral pe teren redus și/sau normal
- regulile jocului: fault, jucarea mingii cu mana, repunerile de la margine, laterale și de poartă, repunerea mingii în joc, semnalizările arbitrilor
- Echipa reprezentativă școlară eșalon de masă a fotbalului de performanță.
- Organizarea fotbalului în școală, sistemul competițional
- Selecția și pregătirea echipei reprezentative școlare

Bibliografie

- Apolzan, D. (1999) - *Fotbal 2010*, Editată sub egida FRF.
- Popovici, C. (1995) – *Fotbal curs de bază. Tehnica jocului*, Editura ICPIAF Cluj-Napoca.
- Popovici, C., Neța, G. (2000) – *Fotbal 2000*, Editura JRC, Turda.
- Popovici, C. (2004) – *Pregătirea fizică a fotbalistului*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca.
- Popovici, C. (2008) – *Fotbal – copii și juniori*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca.
- Popovici, C. (2008) – *Fotbal – curs de bază*, Editura Napoca Star Cluj-Napoca.

Metodica predării handbalului în școală

1. Handbalul ca mijloc al educației fizice
2. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de atac
3. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice pentru jocul de apărare
4. Metodica predării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului portarului
5. Metodica instruirii fazelor atacului
6. Metodica instruirii fazelor apărării
7. Metodica instruirii echipei reprezentative școlare

Bibliografie:

1. Bota, I., Bota, M. (1990) - Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
2. Csondor, G. (1986) - Handbal. Instruirea Echipelor Școlare, Editura Sport-Turism, București
3. Gomboș, L., Zamfir, Gh. (2009) - Handbal. Teorie și metodică, FEFS, UBB Cluj-Napoca
4. Gomboș, L., Zamfir Gh., Gherman Al. (2010) - Handbal. Curs de specializare anul III, FEFS, UBB Cluj-Napoca
5. Sotiriu, R. (1998) - Handbal, Teorie și Metodică, Editura Garold, București
6. Vick, W. (1995) - Pregătirea de handbal în sală, Ed. CCPS, București, 1995
7. Zamfir, Gh., Florean, M., Tonița, T. (2000) - Handbal. Inițiere-Consolidare, Editura Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca

Metodica predării voleiului în școală

1. Jocul de volei în lecția de educație fizică nivel gimnazial și liceal (prevederile programei școlare, modele de joc, sisteme de disputare a competițiilor).



2. Învățarea elementelor tehnice cuprinse în programa școlară (greselile frecvente, utilizarea tactică și demersul metodic de învățare).

3. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale în atac cuprinse în programa școlară:

- Lovitura de atac
- Ridicarea pentru atac
- Serviciul

4. Metodica învățării acțiunilor tactice individuale în apărare cuprinse în programa școlară:

- Blocajul
- Preluarea din atac
- Preluarea din serviciu

5. Acțiuni tactice colective de joc (tactică la efectuarea și la primirea serviciului).

Bibliografie

1. Bengeanu, C-tin., (2000) - Volei inițiere-fixare-consolidare, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj- Napoca
2. Bengeanu, C-tin., Rusu, F., Braicu, F., (1999) - Volei Teorie și metodică, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj- Napoca
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., (1998) - Jocuri sportive-teorie și metodică, Ed. Aldin, București
4. Croitoru, D., (2000) - Volei, Ed. ANEFS, București
5. Mureșan, A., (2005) - Volei strategie-tactică, Ed. Accent, Cluj-Napoca
6. Rusu, F., (2008) - Jocul de volei în școală, Ed. Napoca Star, Cluj-Napoca
7. Rusu, cF., Șanta, C., (2009)- Volei, FEFS, Cluj-Napoca
8. Șanta, C., (2014) - Volei, Casa Cartii de Stiinta, Cluj-Napoca
9. Santa, C. (2016) – Jocul de volei în școală, Cluj-Napoca: ED Casa cartii de stiinta

Proba 2. Prezentarea și susținerea lucrării de licență - examen oral