



Facultatea de Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie (EFSK)

Propuneri privind tematica lucrărilor de licență, EFS

1. Lectia de educație fizică și sport (studiu, metode)
2. Organizarea sistemului de educație fizică și sport din România (studiu)
3. Obiectivele disciplinei Educația fizică în curricula școlară (studiu)
4. Importanța și motivația practicării activităților sportive recreative (contribuții, studiu)
5. Promovarea sănătății fizice și mentale a individului prin activități sportive (metodologii, studiu)
6. Bazele teoretice fundamentale ale educației fizice și ale sportului (metode, studiu)
7. Dezvoltarea deprinderilor motrice utilitar aplicative la ciclul primar (cls. 0 – IV).
8. Dezvoltarea calităților motrice la ciclul primar prin ștafete și jocuri dinamice.
9. Rolul exercițiilor speciale de alergare în ciclul primar (clasele I-IV la alegere).
10. Efortul aerob și anaerob în alergarea de rezistență la ciclul primar.
11. Identificarea calităților motrice la elevii de clasa I (sau a II-a, a III-a, a IV-a).
12. Contribuții la elaborarea unor lecții de educație fizică alternative de pregătire pentru elevii din ciclul primar.
13. Dezvoltarea calității motrice – rezistență, la clasele,,,(1-8)
14. Dezvoltarea calității motrice – viteză, la clasele.....(1-8)
15. Dezvoltarea calității motrice – forță la clasele.....(1-8)
16. Dezvoltarea calităților motrice la elevii din clasa I, a II-a, a III-a, a IV-a (la alegere).
17. Jocuri și ștafete aplicative pentru nivelul primar.
18. Metode de îmbunătățire a tehnicii aruncării mingiei de oină la clasa
19. Metode de îmbunătățire a tehnicii alergării de rezistență la clasa
20. Metode de îmbunătățire a tehnicii alergării de viteză la clasa
21. Metode de îmbunătățire a tehnicii săriturii în lungime la elevii de clasa.....
22. Metode de îmbunătățire a tehnicii săriturii în înălțime la elevii de clasa.....
23. Studiu privind aptitudinea de accelerare și de menținere a vitezei la elevii de clasa
24. Studiu privind testarea nivelului motricității elevilor din clasa
25. Identificarea nivelului de dezvoltare a capacității motrice la elevii de clasa.....
26. Tehnici de dezvoltare a mobilității articulare și elasticității musculare la elevii din ciclul gimnazial.
27. Diversificarea mijloacelor necesare dezvoltării calităților motrice la ciclul gimnazial.
28. Optimizarea calității motrice forță prin intermediul unui program bazat pe circuite de forță.
29. Optimizarea detentei la copiii de 12-13 ani prin intermediul unui program de exerciții pliometrice.
30. Gimnastica posturală în dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor din ciclul primar.
31. Dezvoltarea motricității prin utilizarea jocurilor de mișcare la clasa pregătitoare.
32. Corectarea tulburărilor de statică vertebrală.
33. Combaterea tendințelor de obezitate la ciclul primar prin mijloacele gimnasticii.
34. Gimnastica aerobică mijloc de desfășurare a verigilor II și III din lecția de EFS.
35. Realizarea pregătirii fizice în lecția de educație fizică cu ajutorul exercițiilor sub formă de joc.
36. Stretchingul și eficiența acestuia în dezvoltarea mobilității articulare și a elasticității musculare a
37. Îmbunătățirea îndemânării prin intermediul mijloacelor specifice jocului de fotbal la clasa a....



38. Îmbunătățirea metodologiei de instruire a reprezentativei școlare de fotbal la nivelul ciclului gimnazial.
39. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice fotbalului la nivelul ciclului gimnazial (cls. V – VIII).
40. Îmbunătățirea metodologiei de instruire a reprezentativei școlare de volei la nivelul ciclului gimnazial.
41. Studiu privind inițierea în jocul de volei cu efectiv redus la copiii de 10-12 ani.
42. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice voleiului la nivelul ciclului gimnazial (cls. V – VIII).
43. Îmbunătățirea metodologiei de instruire a reprezentativei școlare de handbal la nivelul ciclului gimnazial.
44. Modalități de dezvoltare a îndemânării specifice în handbal, manevrarea mingii, prin experimentarea unor jocuri dinamice și pregătitoare, stafete, la ciclul primar (cls. I – IV)
45. Dezvoltarea calităților motrice prin mijloace specifice handbalului la nivelul ciclului gimnazial (cls. V – VIII)

Bibliografie recomandată

1. Afonso J., Mesquita I., *Determinants of block cohesiveness and attack efficacy in high-level women's volleyball*, European Journal of Sport Science, 11(1), 69-75, 2011;
2. Alexe N., *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*, Ed. Fundației Românie de mâine, București, 2002;
3. Amasay, T., *Static Block Jump Techniques in Volleyball: Upright Versus Squat Starting; Positions*, Journal of Strength and Conditioning Research, 22(4), pag. 1242-1248., 2008;
4. Anastasi A. *Volley-ball, Final Report*. 22nd Edition, World League, Palermo, 2011;
5. Badea D., Rugby, fundamente tehnico-tactice, Edit. Universitară, București, 2012;
6. Bâc O., *Model și modelare în volleyball*. Oradea: Ed. Universității din Oradea, 2004;
7. Bocoș M., *Cercetarea pedagogică, suporturi teoretice și metodologice*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj Napoca, 2003;
8. Bompa T., *Teoria și metodologia antrenamentului – Periodizarea*, CNFPA București, Ed. Albion Translation Services, 2002;
9. Bortoli G. *Manuel de Volley-Ball, de L'initiation au perfectionnement*, Ed. Amphora, Paris, 2007;
10. Cârstea Ghe., *Teorie și metodică educației fizice și sportului*, Pentru examenele de definitivat și gradul II, Ed. AN-DA, București, 2000;
11. Cojocaru I, Ionița M., *Volei, aprofundare*, Ed. Fundația Romania de Mâine, București, 2008;
12. Cole D., Kessel J. *Coaching youth volleyball*. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 74 –77;
13. Colibaba E.D., *Proiectarea didactică științifică și implementarea ei în activitatea sportivă de performanță*. În: Știința sportului. București, nr.12, 1996;
14. Colibaba E.D., Bota I., *Jocuri sportive – teorie și metodică*, Ed. Aldin, București, 1998;
15. Croitoru D., *Volei în școală*, Ed. Semne, București, 2002;
16. Dima M., *Musculatie*, Editura Bren, București, 2013;
17. Dima M., *Metodica predării fotbalului – caiet de lucrări practice*, Editura Bren, București, 2013;
18. Dima M., *Fotbal - să ne antrenăm copii corect și sănătos*, Editura Didactica Si Pedagogica, București, 2012;



19. Dima M., Timnea O, - Aspecte ale activitatii musculare si notiuni medicale necesare oricarui sportiv. Editura Bren, București, 2011;
20. Dima M., Radulescu M, „PRO,, Fotbal, Editura Didactica Si Pedagogica, București, 2009;
21. Dima M., Fotbal - curs de baza, Editura Bren, București, 2009;
22. Dima M., Pregatirea fizica a fotbalistilor, Editura Bren, București, 2007;
23. Dima M., Rasneac B, Educatia fizica si mediul ambiant, Editura Valinex Chisinau, 2007 ;
24. Dragnea A., *Antrenamentul sportiv*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1996;
25. Dragnea A., *Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport*, București, ED. Sport-Turism, 1984;
26. Dragnea A. și colab., *Teoria educației fizice și sportului*. București, Ed. Fest, 2006;
27. Dragnea A., Bota A., *Teoria activităților motrice*, București, Ed. Didactică și Pedagogică, 1999;
28. Dragnea A., Mate - Teodorescu S., - *Teoria sportului*, Ed. FEST, București, 2002;
29. Epuran M., *Metodologia cercetării activităților corporale, Exerciții fizice, sport, fitness*, Ediția a 2- a, Ed. FEST, București, 2005;
30. Epuran M. *Factorii psihici ai concursului sportive*, București, Ed. I.E.F.S., 1988. pag. 22-30.
31. Epuran M., *Modelarea conduitei sportive*, București, Ed. Stadion, 1990;
32. Epuran M., *Psihologia educației fizice și sportului*. București, Ed. Fundația România de Măine, 1995;
33. Epuran M., Holdevici I., Tonița F., *Psihologia sportului de performanță-Teorie și practică*, București, Ed. Fest, 2008;
34. Gagea A., *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, București, Ed. Fundația „România de Măine”, 1999;
35. Georgescu M., *Antrenamentul sportiv modern*, București, Ed. Editis, 1993;
36. Ghenardi V., *Volei, modelarea instruirii copiilor și juniorilor*, Edit. Sport-Turism, București, 1984;
37. Ghenardi V., Grapă F., Balint Ghe., *Educație fizică și sport – fenomen social abordare taxiologică*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002;
38. Ionescu B. D., *Refacerea după efort în sportul de înaltă performanță*, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2006;
39. Lames, Martin, McGarry, Tim - *On the search for reliable performance indicators in game sports*, University of Augsburg, Germany, University of New Brunswick, Canada, 2007;
40. Manno R., *Bazele antrenamentului sportiv*, București, Ed. C.C.P.S., S.D.P., 1996;
41. Manno R., *Tehnica în sport*, Revista: Știința Sportului, București, nr.35, 2003;
42. Mărza Dănilă D., *Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecția de educație fizică*, Ed. PIM, Craiova, 2006;
43. Mărza Dănilă, *Optimizarea și dirijarea pe baze informatice a pregătirii în competiție și în jocurile sportive*, Ed. PIM, 2006;
44. Neagu N., *Teoria și practica activităților motrice umane* , Ed. University Press, Târgu Mureș, 2010;
45. Nicu A. și colab., *Antrenamentul sportiv modern*, București, Ed. Editis, 1993;
46. Niculescu M., Vladu L., *Volei de la A la Z*, Pitești, Ed. Universității din Pitești, 2005;
47. Pavol Horička, Ján Hianik, Jaromír Šimonek- *The relationship between speed factor and agility*, Journal Of Human Sport & Exercise, Volume 9 | Issue 1 | 2014 | 4, pag. 58-74;
48. Păcurariu A, Bala F, Iacob I., Braharu O., *Manualul profesorului de volei*, Ed. Helios, 2000;
49. Presconiță A., Tohănean D., *Tehnici de monitorizare a performanței sportive*, Univ. Transilvania, Brașov, 2008;



50. Rață G., - *Psihopedagogia Sportului de Performanță*, note de curs, Bacău, 2006;
51. Roman Ghe., Rusu Flavia, *Activități sportive*, Ed. Napocastar, 2008;
52. Rusu F., Baciuc A., Șanta C., *Teoria și metodică antrenamentului sportiv*, Note de curs. Cluj-Napoca: F.E.F.S., U.B.B., 2009;
53. Sângeorzan L., Ionescu B.D., *Statistică aplicată în educație fizică și sport*, București, Ed. Valinex, 2006;
54. Stan A, *Note de curs. Baschet*, Editura Risoprint, 2018;
55. Stan A, *Înot*, Editura Bren, 2005;
56. Stan A, *Programe de aerobică acvatică*, Editura Risoprint, 2018;
57. Teodorescu S., *Periodizarea și planificarea în sportul de performanță*, Ed. Moroșan, București, 2007;
58. Teodorescu L., *Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive*, Ed. Sport Turism, București, 1975;
59. Teodorescu S., *Antrenament și competiție*, Ed. Alpha MDN, București, 2009;
60. Timnea O., *Fiziologia efortului fizic*, Editura Bren, București, pag. 118, 2010;
61. Timnea O., *Contribuții la studiul unor parametri cardiovasculari, neuromusculari și biochimici în optimizarea antrenamentului sportiv*, Editura Bren, București, 2010;
62. Timnea O., *Evaluare motrică și somato-funcțională*, Editura BREN, București, 2010,
63. Timnea O., *Noțiuni de biomecanică cu aplicație în educație fizică și sport*; Editura Bren București, 2007
64. Timnea O., *Educație pentru sănătate*, Editura Breu, București, 2011,
65. Tudor V., *Măsurarea și evaluarea în sport*, Ed. Discobolul, București, 2013;
66. Toma-UrichianuSanda, *Istoria educatiei fizice si sportului*, Ed.Universitatii din Pitesti;
67. Toma –UrichianuSanda, *Teoria si metodică educatiei fizice si sportului*, Ed.Discobolul
68. Toma UrichianuSanda, *Metodologia cercetarii stiintifice in educatie fizice si sport*, Ed.Discobolul
69. Todiriță, B.A., Urichianu-Toma, S., Urichianu, A., Armanu, I., Dănăil Frunză, G.,Curiman, A., Urichianu, B.A., *Jocuri de mișcare aplicate în judo pentru copii*, Editura Ravex Coms, București, 2018;
70. UrichianuToma, S., Timnea, O.,Cheran C., *Evaluare motrica si somatofunctionala*, Editura BREN, Bucuresti;.
71. Urichianu-Toma, S., *Organizarea și conducerea activităților sportive*, Editura INVEL, București, 250 pag. 2010. (curs pe suport electronic publicat la editura recunoscuta CNCSIS)
72. Urichianu- Toma, S., *Inotul la copii, adolescenti si tineri*, Ed.Academiei Tehnice Militare, Buc, pg.244, 2004;
73. Urichianu,Adrian *Educația fizică pentru studenți*, Editura Risoprint Cluj Napoca, 2018;
74. Urichianu Adrian, Urichianu Bogdan, *Introducere în kinesiologie. Știința mișcării umane*, Editura Risoprint Cluj Napoca, 2018;
75. Ulareanu M., Urichianu A.I., Georgescu, C., *Metode și tehnici de tonifiere a musculaturii*”, Bucuresti, Ed. Printech, 2015;