Facultatea de Educație Fizică,
Sport și Kinetoterapie
+4-0372-120131 | efsk@rau.ro

UNIVERSITATEA ROMÂNO-AMERICANĂ

School of Physical Education,
Sport and Kinesiotherapy
+4-0372-120131 | efsk@rau.ro

Program: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (licență)
An universitar: 2025-2026
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ, SPORT ȘI KINETOTERAPIE

TEMATICA ȘI BIBLIOGRAFIA ORIENTATIVĂ A LUCRĂRILOR DE LICENȚĂ

Propuneri privind tematica lucrărilor de licență

1. Lectia de educație fizică și sport (studiu, metode)
2. Organizarea sistemului de educatie fizica si sport din Romania (studiu)
3. Obiectivele disciplinei Educatia fizica in curricula scolara (studiu)
4. Importanta si motivatia practicarii activitatilor sportiv recreative (contributii, studiu)
5. Promovarea sanatatii fizice si mentale a individului prin activitati sportive (metodologii, studiu)
6. Bazele teoretice fundamentale ale educatiei fizice si ale sportului (metode, studiu)
7. Dezvoltarea deprinderilor motrice utilitar aplicative la ciclul primar (cls. 0 – IV).
8. Dezvoltarea calităţilor motrice la ciclul primar prin ştafete şi jocuri dinamice.
9. Rolul exerciţiilor speciale de alergare în ciclul primar (clasele I-IV la alegere).
10. Efortul aerob şi anaerob în alergarea de rezistenţă la ciclul primar.
11. Identificarea calităţilor motrice la elevii de clasa I (sau a II-a, a III-a, a IV-a).
12. Contribuţii la elaborarea unor lecţii de educaţie fizică alternative de pregătire pentru elevii din ciclul primar.
13. Dezvoltarea calităţii motrice – rezistenţă, la clasele,,,(1-8)
14. Dezvoltarea calităţii motrice – viteză, la clasele…..(1-8)
15. Dezvoltarea calităţii motrice – forța la clasele…..(1-8)
16. Dezvoltarea calităţilor motrice la elevii din clasa I, a II-a, a III-a, a IV-a (la alegere).
17. Jocuri şi ştafete 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 menţinere a vitezei la elevii de clasa …..
24. Studiu privind testarea nivelul motricităţii elevilor din clasa …..
25. Identificarea nivelului de dezvoltare a capacităţii motrice la elevii de clasa…..
26. Tehnici de dezvoltare a mobilitatii articulare si elasticitatii musculare la elevii din ciclul gimnazial.
27. Diversificarea mijloacelor necesare dezvoltării calităţilor motrice la ciclul gimnazial.
28. Optimizarea calităţii motrice forţă prin intermediul unui program bazat pe circuite de forţă.
29. Optimizarea detentei la copiii de 12-13 ani prin intermediul unui program de exerciţii pliometrice.

30. Gimnastica posturală în dezvoltarea fizică armonioasă a copiilor din ciclul primar.
31. Dezvoltarea motricitatii prin utlizarea jocurilor de mișcare la clasa pregatitoare.
32. Corectarea tulburarilor de statică vertebrală.
33. Combaterea tendințelor de obezitate la ciclul primar prin mijloacele gimnasticii.
34. Gimnastica aerobică mijloc de desfasurare a verigilor II si III din lectia de EFS.
35. Realizarea pregatirii fizice in lectia de educație fizică cu ajutorul exercitiilor sub forma de joc.
36. Stretchingul si eficiența acestuia in dezvoltarea mobilității articulare si a elasticitatii musculare a .....
37. Îmbunătăţirea îndemânării prin intermediul mijloacelor specifice jocului de fotbal la clasa a….
38. Îmbunatatirea metodologiei de instruire a reprezentativei şcolare de fotbal la nivelul ciclului gimnazial.
39. Dezvoltarea calităţilor motrice prin mijloace specifice fotbalului la nivelul ciclului gimnazial (cls. V – VIII).
40. Îmbunătățirea metodologiei de instruire a reprezentativei şcolare de volei la nivelul ciclului gimnazial.
41. Studiu privind iniţierea în jocul de volei cu efectiv redus la copiii de 10-12 ani.
42. Dezvoltarea calităţilor motrice prin mijloace specifice voleiului la nivelul ciclului gimnazial (cls. V – VIII).
43. Îmbunatatirea metodologiei de instruire a reprezentativei şcolare de handbal la nivelul ciclului gimnazial.
44. Modalitati de dezvoltare a îndemânării specifice în handbal, manevrarea mingii, prin experimentarea unor jocuri dinamice şi pregatitoare,stafete, la ciclul primar (cls. I – IV)
45. Dezvoltarea calităţilor 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 şi metodica antrenamentului sportiv modern*, Ed. Fundaţiei 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. Universitara, Bucuresti, 2012;
6. Bâc O., *Model şi modelare în volleyball*. Oradea: Ed. Universităţii din Oradea, 2004;
7. Bocoş M., *Cercetarea pedagogică, suporturi teoretice şi metodologice*, Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj Napoca, 2003;
8. Bompa T., *Teoria si metodologia antrenamentului – Periodizarea*, CNFPA Bucureşti, Ed. Albion Translation Services, 2002;

9. Bortoli G. Manuel de Volley-Ball, *de L'initiation au perfectio*nnement, Ed. Amphora, Paris, 2007;
10. Cârstea Ghe., *Teorie şi metodica educaţiei fizice şi sportului*, Pentru examenele de definitivat şi gradul II, Ed. AN-DA, Bucureşti, 2000;
11. Cojocaru I, Ioniţa M., *Volei, aprofundare*, Ed. Fundaţia Romania de Mâine, Bucureşti, 2008;
12. Cole D., Kessel J. *Coaching youth volleyball*. Champaign: Human Kinetics, 2007. p. 74 –77;
13. Colibaba E.D., *Proiectarea didactică ştiinţifică şi implementarea ei în activitatea sportivă de performanţă*. În: Ştiinţa sportului. Bucureşti, nr.12, 1996;
14. Colibaba E.D., Bota I., *Jocuri sportive – teorie și metodică*, Ed. Aldin, București, 1998;
15. Croitoru D., *Volei în şcoală*, Ed. Semne, Bucureşti, 2002;
16. Dima M.**,** *Musculatie*, Editura Bren, Bucureşti, 2013;
17. Dima M.**,** *Metodica predarii fotbalului* – caiet de lucrari practice, Editura Bren, Bucureşti, 2013;
18. Dima M.**,** *Fotbal - sa ne antrenam copii corect si sanatos*, EdituraDidactica Si Pedagogica, Bucureşti, 2012;
19. Dima M.**,**, Timnea O, - Aspecte ale activitatii musculare si notiuni medicale necesare oricarui sportiv. Editura Bren, Bucureşti, 2011;
20. Dima M.,Radulescu M, „PRO,, Fotbal, EdituraDidactica Si Pedagogica, Bucureşti, 2009;
21. Dima M., Fotbal - curs de baza, Editura Bren, Bucureşti, 2009;
22. Dima M., Pregatirea fizica a fotbalistilor, Editura Bren, Bucureşti, 2007;
23. Dima M., Rasneac B, Educatia fizica si mediul ambiant, Editura Valinex Chisinau, 2007 ;
24. Dragnea A., *Antrenamentul sportiv*, Bucureşti, Ed. Didactică şi Pedagogică, 1996;
25. Dragnea A., *Măsurarea şi evaluarea în educaţie fizică şi sport*, Bucureşti, ED. Sport-Turism, 1984;
26. Dragnea A. şi colab.,*Teoria educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti, Ed. Fest, 2006;
27. Dragnea A., Bota A., *Teoria activităţilor motrice*, Bucureşti, Ed. Didactică şi Pedagogică, 1999;
28. Dragnea A., Mate - Teodorescu S., - Teoria sportului, Ed. FEST, Bucureşti, 2002;
29. Epuran M., *Metodologia cercetării activităţilor corporale*, *Exerciţii fizice, sport, fitness,* Ediţia a 2-a, Ed. FEST, Bucureşti, 2005;
30. Epuran M. *Factorii psihici ai concursului sportive,* Bucureşti, Ed. I.E.F.S., 1988. pag. 22-30.
31. Epuran M., *Modelarea conduitei sportive*, Bucureşti, Ed. Stadion, 1990;
32. Epuran M., *Psihologia educaţiei fizice şi sportului*. Bucureşti, Ed. Fundaţia România de Mâine, 1995;
33. Epuran M., Holdevici I., Toniţa F., *Psihologia sportului de performanţă-Teorie şi practică*, Bucureşti, Ed. Fest, 2008;
34. Gagea A., *Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport*, Bucureşti, Ed. Fundaţia „România de Mâine'', 1999;
35. Georgescu M., *Antrenamentul sportiv modern*, Bucureşti, Ed. Editis, 1993;
36. Ghenardi V., *Volei, modelarea instruirii copiilor și juniorilor*, Edit. Sport-Turism, București, 1984;
37. Ghenardi V., Grapă F., Balint Ghe., *Educaţie fizică și sport – fenomen social abordare taxiologică*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002;
38. Ionescu B. D., *Refacerea după efort în sportul de înaltă performanţă*, Ed. Universităţii 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,* Bucureşti, Ed. C.C.P.S., S.D.P., 1996;
41. Manno R., *Tehnica în sport*, Revista: Ştiinţa Sportului, Bucureşti, nr.35, 2003;
42. Mărza Dănilă D., *Bazele metodice ale predării jocului de volei în lecţia de educaţie fizică*, Ed. PIM, Craiova, 2006;
43. Mărza Dănilă, *Optimizarea şi dirijarea pe baze informatice a pregătirii în competiţie şi în jocurile sportive*, Ed. PIM, 2006;
44. Neagu N., *Teoria şi practica activităţilor motrice umane* , Ed. University Press, Târgu Mureş, 2010;
45. Nicu A. şi colab., *Antrenamentul sportiv modern*, Bucureşti, Ed. Editis, 1993;
46. Niculescu M., Vladu L., *Volei de la A la Z*, Piteşti, Ed. Universităţii din Piteşti, 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. Presconiţă A., Tohănean D., *Tehnici de monitorizare a performanţei sportive,* Univ. Transilvania, Braşov, 2008;
50. Raţă G., - *Psihopedagogia Sportului de Performanţă*, note de curs, Bacău, 2006;
51. Roman Ghe., Rusu Flavia, *Activităţi sportive*, Ed. Napocastar, 2008;
52. Rusu F., Baciu A., Şanta C., *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv*, Note de curs. Cluj-Napoca: F.E.F.S., U.B.B., 2009;
53. Sângeorzan L., Ionescu B.D., *Statistică aplicată în educaţie fizică şi 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 şi planificarea în sportul de performanţă*, Ed. Moroşan, Bucureşti, 2007;
58. Teodorescu L., *Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive*, Ed. Sport Turism, Bucureşti, 1975;
59. Teodorescu S., *Antrenament şi competiţie*, Ed. Alpha MDN, București, 2009;
60. Timnea O., *Fiziologia efortului fizic*, Editura Bren, Bucureşti,pag. 118, 2010;
61. Timnea O., *Contribuţii la studiul unor parametrii cardiovasculari, neuromusculari şi biochimici în optimizarea antrenamentului sportiv,* Editura Bren, Bucureşti, 2010;
62. Timnea O., *Evaluare motrică şi somato-funcţională*, Editura BREN, Bucuresti, 2010,
63. Timnea O., *Noţiuni de biomecanică cu aplicaţie în educaţie fizică şi sport*; Editura Bren Bucuresti, 2007
64. Timnea O., Educaţie pentru sănătate, Editura Breu, Bucureşti, 2011,
65. Tudor V., *Măsurarea şi evaluarea în sport*, Ed. Discobolul, Bucureşti, 2013;
66. Toma-UrichianuSanda, Istoria educatiei fizice si sportului, Ed.Universitatii din Pitesti;

67. Toma –UrichianuSanda, Teoria si metodica 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 şi tehnici de tonifiere a musculaturii", Bucuresti, Ed. Printech, 2015;

ATENȚIE:

1. **NU este obligatorie alegerea unei teme din lista de mai sus**.
2. Temele propuse pentru lucrarea de licență se adresează studenților din anul II/III.
3. Studenții pot propune și alte teme, cu condiția ca tema să fie acceptată de către un coordonator științific.
4. Tema agreată de student și coordonator **NU REPREZINTĂ TITLUL LUCRĂRII**, acesta trebuie personalizat cu elemente specifice fiecărei lucrări de licență.