



**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE**  
**“CAROL DAVILA” din BUCUREȘTI**  
**Disciplina Educație Fizică și Sport**



*Str. Dionisie Lupu nr. 37, Sector 2, București, 020021 România, [www.umfcd.ro](http://www.umfcd.ro), email: [rectorat@umfcd.ro](mailto:rectorat@umfcd.ro)*

## **TEMATICĂ DE EXAMEN**

Concurs pentru ocuparea postului de asistent universitar, poziția 19 – Gimnastică, la Disciplina Educație Fizică și Sport, post publicat în Monitorul Oficial al României, Partea a -III- a, nr. 438 din 29 noiembrie 2023.

1. Sport, competiție, performanță, antrenament sportiv.
2. Educația fizică și sportul în învățământul superior de neprofil:
  - a. Educația fizică și sportul ca proces didactic;
  - b. Procesul de învățământ în U.M.F.C.D. București.
3. Conceptele de ”aerobic” și ”exerciții aerobice”.
4. Avantajele practicării sistematice a sportului aerobic.
5. Prezentarea acțiunea tehnică ”călcâi la spate din stând depărtat” din cadrul aerobic cu impact sărit (descriere, caracteristici, greșeli frecvente, exerciții pentru învățare, consolidare și perfecționare).
6. Rolul gimnasticii în activitatea de educație fizică și antrenamentul sportiv.
7. Scopul și sarcinile gimnasticii.
8. Caracteristicile gimnasticii.



**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE**  
**“CAROL DAVILA” din BUCUREȘTI**  
**Disciplina Educație Fizică și Sport**



*Str. Dionisie Lupu nr. 37, Sector 2, București, 020021 România, [www.umfcd.ro](http://www.umfcd.ro), email: [rectorat@umfcd.ro](mailto:rectorat@umfcd.ro)*

9. Ramurile gimnasticii.
10. Cerințe metodice pentru predarea exercițiilor de dezvoltare fizică generală.
11. Relația efort – odihnă – restabilire.
12. Factorii de care depind procesele de restabilire după efort.
13. Pregătirea treptată a sportivilor pentru a participa la concursuri.
14. Principiu adaptării la solicitări progresive.
15. Mijloace de refacere a capacității de efort.
16. Tipologia lecțiilor de educație fizică.
17. Aprecierea calității lecției de educație fizică.
18. Valențe instructive și educative ale jocurilor de mișcare.
19. Curriculum-ul specific educației fizice și sportului.
20. Etapele și operațiunile proiectării didactice.
21. Legile pedagogice și psihologice de organizare ale procesului de instruire.



**UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ȘI FARMACIE**  
**“CAROL DAVILA” din BUCUREȘTI**  
**Disciplina Educație Fizică și Sport**



Str. Dionisie Lupu nr. 37, Sector 2, București, 020021 România, [www.umfcd.ro](http://www.umfcd.ro), email: [rectorat@umfcd.ro](mailto:rectorat@umfcd.ro)

## **BIBLIOGRAFIE**

1. Bompa Tudor, Haff, Gregory, (2009), *Perozation. Theory and methodology of training*, editura Human Kinetics
2. Cârstea Ghe., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. An-Da, 2000
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I., Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria Craiova, 2007
4. Dobrescu T., Gimnastica aerobică – o alternativă pentru un nou stil de viață al adolescenților, ed. Pin, 2008
5. Dobrescu Tatiana, Gimnastica Aerobică – Strategii pentru optimizarea fitness-ului, Ed. Pin, 2008
6. Hector, L., Lador, I., Educația Fizică și Sportul în Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila” București, Ed. Carol Davila, 2005
7. Klissouras V., Ionescu A., Fiziologia exercițiului. Noțiuni fundamentale, Ed. Bren, 2013
8. Popescu G., Impact Aerobic, editura Elisavaros, 2005
9. Platonov, V., (2015). Periodizarea antrenamentului sportiv. Teorie generală și aplicațiile ei practice, editura Discobolul, București
10. Teodorescu Silvia, (2009), *Antrenament și competiție*, editura Alpha MDN

Șef Disciplină,

Prof.univ.dr. Cătălin Păunescu