|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| PROPUNERI DE TEME PENTRU ELABORAREA LUCRĂRILOR METODICO-ȘTIINȚIFICE GRADUL I  SERIA 2024-2026  **EDUCAȚIE FIZICĂ –Disciplina INOT** | | |
| Nr.crt | Tema propusă | Bibliografie |
| 1 | Selecția medico-biologică șa înot | -Olaru M. ÎNOT, Ed. Sport Turism, București, 1993.  -Olaru M., Să nu ne temem de apa, Ed. Sport turism, București 1998.  -Jivan I. Înot- manual metodic, ANEF, București. 2002 |
| 2 | Importanța și contribuția înotului la dezvoltarea fizică a copiilor | -Olaru M. ÎNOT, Ed. Sport Turism, București, 1993.  -Olaru M., Să nu ne temem de apa, Ed. Sport turism, București 1998.  -Jivan I. Înot- manual metodic, ANEF, București. 2002  -Marinescu G. Copii și performanța în înot. |
| 3 | Studiu privind dezvoltarea calitățiilor psihomotrice prin înot, a copiilor ce participă la cursurile de inițiere | -Olaru M. ÎNOT, Ed. Sport Turism, București, 1993.  -Olaru M., Să nu ne temem de apa, Ed. Sport turism, București 1998.  -Jivan I. Înot- manual metodic, ANEF, București. 2002  - Banias P., Abordare interdișciplinară în activitatea de înot terapeutic, Timișoara, 2007 |
| 4 | Studiu privind îmbunătățirea tehnicii de înot craul la juniori (bras, spate, fluture) | -Jivan I. Înot- manual metodic, ANEF, București. 2002  -Marinescu G. Copii și performanța în înot  -Maglischo E., Să înotăm chiar și mai repede, Univ Arizona. |
| 5 | Importanța și necesitatea înotului în corectarea deficiențelor fizice ale coloanei vertebrale | - Banias P., Abordare interdișciplinară în activitatea de înot terapeutic, Timișoara, 2007.  Albu C, Albu A., Vlad T, Iacob I., Psihomotricitatea, Institutul European Iași, 2006.  -Fozza C., Îndrumar pentru corectarea deficiențelor fizice, Ed. Fundației Romania de mâine, Buc., 2003.  -Bratu I., Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Sport tursim, Buc., 1977. |
| 6 | Contribuția înotului la menținerea stării de sănătate, la persoanele de vârsta a III-a. | - Banias P., Abordare interdișciplinară în activitatea de înot terapeutic, Timișoara, 2007.  -Bucur C., Doniga M., Ed. Fizică Specială, Mannheim, 1989.  -Dail C., Thomas C., Hidroterapie, Ed. Viață și sănătate, Buc., 1997.  -XXX. Activități motorii- Program de antrenament, Special Olimpics Timișoara. |
| 7 | Recuperare prin înot în urma unor traumatisme, accidente (luxați, entorse, fracturi la nivelul diferitelor segmente) | - Banias P., Abordare interdișciplinară în activitatea de înot terapeutic, Timișoara, 2007.  -Bucur C., Doniga M., Ed. Fizică Specială, Mannheim, 1989.  -Dail C., Thomas C., Hidroterapie, Ed. Viață și sănătate, Buc., 1997.  -XXX. Activități motorii- Program de antrenament, Special Olimpics Timișoara |
| 8 | Specificul activității de înot cu copiii cu deficiențe motorii | -Bucur C., Doniga M., Ed. Fizică Specială, Mannheim, 1989.  -Hargon E., Plas F., Kinetoterapie activă, Ed. Polirom, 2001.  - Banias P., Abordare interdișciplinară în activitatea de înot terapeutic, Timișoara, 2007.  -Duma M., Duma D., Hidroreflexoterapia, Ed Sophia, Buc., 2003. |
| PROPUNERI DE TEME PENTRU ELABORAREA LUCRĂRILOR METODICO-ȘTIINȚIFICE GRADUL I SERIA 2024-2026  **EDUCAȚIE FIZICĂ- Disciplina SCHI** | | |
| Nr.crt | Tema propusă | Bibliografie |
| 1. | Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe schiuri. | Banias P., Specializare schi –Curs., Ed. UVT, Timisoara 2005  -Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice si practice ale schiului modern, Timisoara UVT, 2006.  -Teodorescu V., Forțu A., Cârstocea V., Curs de schi, Ed. IEFS, Buc., 1991 |
| 2. | Selecția în schiul alpin de performanță. | -Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice si practice ale schiului modern, Timisoara UVT, 2006.  -Teodorescu V., Forțu A., Cârstocea V., Curs de schi, Ed. IEFS, Buc., 1991  -Matei I., Schi alpin modern, Ed. Sport turims, Buc. 1998. |
| 3. | Îmbunătățirea tehnicii în schiul de agrement prin folosirea de trasee aplicaticve. | -Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice si practice ale schiului modern, Timisoara UVT, 2006.  -Teodorescu V., Forțu A., Cârstocea V., Curs de schi, Ed. IEFS, Buc., 1991  -Matei I., Schi alpin modern, Ed. Sport turims, Buc. 1998 |
| 4. | Particularitățile predării schiului alpin prevăzute în programa școlară. | Banias P., Specializare schi –Curs., Ed. UVT, Timisoara 2005  -Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice si practice ale schiului modern, Timisoara UVT, 2006.  -Teodorescu V., Forțu A., Cârstocea V., Curs de schi, Ed. IEFS, Buc., 1991  -Gamma C., Peith F., Rohrer T., Programa școlii elvetiene de schi, Berna, 1995. |
| 5. | Caracteristicile și managemantul unei baze sportive de schi. | -Banias P., Specializare schi –Curs., Ed. UVT, Timisoara 2005.  - Banias P, Managemantul unei baze sportive universitare montane, multifuncționale., Timișoara UVT, 2006.  -Cristea I., Mamagemant sportiv, Compediu, Ed. ExPonto, Constanța, 2004.  -Voicu S., Managemant în ed. Fizică și sport școlar, Ed. Mirton, Timișoara, 2002. |
| 6. | Importanța și contribuția tehnologiei moderne în obținerea performanței în schi. | Banias P., Specializare schi –Curs., Ed. UVT, Timisoara 2005  -Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice si practice ale schiului modern, Timisoara UVT, 2006.  -Teodorescu V., Forțu A., Cârstocea V., Curs de schi, Ed. IEFS, Buc., 1991  -Gamma C., Peith F., Rohrer T., Programa școlii elvetiene de schi, Berna, 1995. |
| 7. | Mijloace și metode pentru înlăturarea stărilor de anxietate(frică) în învățarea schiului | Banias P., Specializare schi –Curs., Ed. UVT, Timisoara 2005  -Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice si practice ale schiului modern, Timisoara UVT, 2006.  -Teodorescu V., Forțu A., Cârstocea V., Curs de schi, Ed. IEFS, Buc., 1991  -Gamma C., Peith F., Rohrer T., Programa școlii elvetiene de schi, Berna, 1995. |

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-ştiinţifice**

**pentru obţinerea Gradului didactic I**

**SERIA**  2024-2026

**Disciplina: TEORIA EDUCAŢIEI FIZICE, METODICA EDUCAŢIEI FIZICE, GIMNASTICĂ**

1. Contribuţia exerciţiilor de dezvoltare fizică armonioasă la formarea unei ţinute estetice la nivelul copiilor preşcolari/elevilor din ciclul primar/gimnazial, liceal.

2. Contribuţia exerciţiilor acrobatice la educarea capacităţilor de orientare spaţio-temporale a elevilor din clasa......

3. Studiu privind criterii de selecţie în ginnastica artistică feminină, masculină, gimnastica ritmică, gimnstica aerobică.

4. Contribuţii la educarea forţei şi a formelor ei de manifestare.

5. Contribuţii la educarea capacităţii coordinative la nivelul preşcolar.

6. Contribuţii la educarea capacităţii coordinative prin mijloacele gimnasticii aerobice.

7. Studiu asupra dezvoltării/ educării flexibilităţii la diferite categorii de vârstă.

8. Studiu privind valorile indicilor morfo-funcţionali ai elevilor claselor.......

9. Studiu privind potenţialul biomotric al elevilor din diferitele cicluri de învăţământ.

10. Contribuţia jocurilor motrice la educarea aptitudinilor condiţionale/ coordinative în lecţia de educaţie fizică.

11. Contribuţia exerciţiilor de dezvoltare fizică armonioasă la dezvoltarea memorie motrice în lecţia de educaţie fizică.

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-ştiinţifice**

**pentru obţinerea Gradului didactic I**

**SERIA**  2024-2026

**Disciplina: VOLEI**

* 1. Jocul de volei in şcoală şi practicarea lui in lecţia de educatie fizica din gimnaziu.
  2. Jocul de volei in scoală şi practicarea lui in lectia de educatie fizică din liceu.
  3. Jocul de volei in şcoala si practicarea lui in cadrul cercului sportiv din gimnaziu.
  4. Jocul de volei in şcoala si practicarea lui in cadrul cercului sportiv din liceu.
  5. Aspecte psiho-fizice ale selecţiei elevilor din învăţământul gimnazial pentru echipa reprezentativă de volei a scolii.
  6. Aspecte psiho-fizice ale selecţiei elevilor din învăţământul liceal pentru echipa reprezentativa de volei a scolii.
  7. Priorităţi metodice privind instruirea unei grupe de începători în jocul de volei
  8. Priorităţi metodice privind instruirea unei grupe de avansaţi în jocul de volei.
  9. Priorităţi metodice privind instruirea unei grupe de performanţă în jocul de volei.
  10. Contribuţii privind dezvoltarea calităţilor motrice specifice la copii şi juniori in jocul de volei.

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-ştiinţifice**

**pentru obţinerea Gradului didactic I**

**SERIA** 2024-2026

**Disciplina: BASCHET**

1. Jocul de baschet in şcoală şi practicarea lui in lectia de educatie fizica din gimnaziu.
2. Jocul de baschet in scoală şi practicarea lui in lectia de educatie fizică din liceu.
3. Jocul de baschet in şcoala si practicarea lui in cadrul cercului sportiv din gimnaziu.
4. Jocul de baschet in şcoala si practicarea lui in cadrul cercului sportiv din liceu.
5. Aspecte psiho-fizice ale selecţiei elevilor din învăţământul gimnazial pentru echipa reprezentativă de baschet a scolii.
6. Aspecte psiho-fizice ale selecţiei elevilor din învăţământul liceal pentru echipa reprezentativa de baschet a scolii.
7. Priorităţi metodice privind instruirea unei grupe de începători în jocul de baschet.
8. Priorităţi metodice privind instruirea unei grupe de avansaţi în jocul de baschet.
9. Priorităţi metodice privind instruirea unei grupe de performanţă în jocul de baschet.
10. Contribuţii privind dezvoltarea calităţilor motrice specifice la copii şi juniori in jocul de baschet.

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-ştiinţifice**

**pentru obţinerea Gradului didactic I**

**SERIA** 2024-2026

**Disciplina : HANDBAL**

1. Metodica perfecționării tehnicii jucătorului de 9 m
2. Handbalul, mijloc ludic de optimizare a formelor de manifestare a vitezei la copii
3. Studiu privind dezvoltarea îndemânării la copiii cu vârsta cuprinsă între 7-10 ani cu mijloace specifice jocului de handbal
4. Optimizarea procedurii de selecție și instruire în handbal la copiii și juniori
5. Studiul privind rolul tehnico-tactic al coordonatorului de joc în handbalul juvenil
6. Studiu cu privire integrarea microciclului săptămânal în mezociclul de antrenament la o echipă de handbal de juniori
7. Metode și mijloace de învățarea-consolidare a tehnicii pe post în handbalul juvenil
8. Model metodologic de învățare-perfecționare a unui sitem/formă de apărare
9. Model metodologic de învățare-perfecționare a unui sitem/formă de atac
10. Model metodologic de învățare-perfecționare a unui procedeu tehnic de atac (......)
11. Model metodologic de învățare-perfecționare a unui procedeu tehnic de apărare (......)
12. Model metodologic de învățare-perfecționare a tenhnicii portarului(......)

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-ştiinţifice**

**pentru obţinerea Gradului didactic I**

**SERIA** 2024-2026

**Discipline sporturi de combat:**

**JUDO, LUPTE, KARATE, ARTE MARTIALE, AUTOAPARARE**

1. Studiu asupra dezvoltării/ educării flexibilităţii la diferite categorii de vârstă în artele marţiale
2. Contribuţia exerciţiilor de dezvoltare fizică armonioasă la dezvoltarea memorie motrice în lecţia de antrenament din sporturile de combat
3. Studiu privind educarea capacităţii coordinative prin mijloacele sporturilor de luptă
4. Priorităţi metodice privind instruirea unei grupe de performanţă în cadrul disciplinelor de combat
5. Contribuţii privind dezvoltarea calităţilor motrice specifice la copii şi juniori in sporturile de luptă
6. Studiu privind folosirea de exerciţii din artele marţiale în şcoală şi în cadrul lecţilor de educaţie fizică din gimnaziu
7. Aspecte legate de managementul asociaţilor sportive şcolare şi cercurilor sportive din şcoală
8. Contribuţii la educarea forţei şi a formelor ei de manifestare în sporturile de combat
9. Aspecte privind metode și mijloace de învățarea-consolidare a tehnicii în artele marţiale
10. Studiul privind rolul tacticii în pregătirea sportivilor practicanţi de sporturi de luptă

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-ştiinţifice**

**pentru obţinerea Gradului didactic I**

**SERIA** 2024-2026

**SPECIALIZAREA: KINETOTERAPIE ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ**

1. Recuperarea kinetică în patologia degenerativă
2. Kinetoterapia în patologia cardio-vasculară
3. Kinetoterapia în patologia respiratorie
4. Aplicații ale kinetoterapiei și kinetoprofilaxiei la diferite categorii de vârstă
5. Aplicații ale kinetoterapiei în patologia neurologică și psihiatrică
6. Aplicații ale kinetoterapiei în tulburările ponderale și posturale
7. Kinetoterapia în patologia pediatrică
8. Recuperarea kinetică în patologia reumatologică
9. Aplicații ale kinetoterapiei în patologia endocrină și metabolică
10. Recuperarea kinetică în patologia ortopedico-traumatică
11. Aplicații ale hidrokinetoterapiei în reabilitare