

**PROPUNERI DE TEME PENTRU ELABORAREA LUCRĂRILOR METODICO-ȘTIINȚIFICE
GRADUL I
SERIA 2026-2028**

EDUCAȚIE FIZICĂ –Disciplina INOT

Nr.crt	Tema propusă	Bibliografie
1	Selecția medico-biologică șă 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 calităților 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 interdisciplinară 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 interdisciplinară 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. Fundăției 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 interdisciplinară 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 interdisciplinară 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. - Baniás P., Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic, Timișoara, 2007. -Duma M., Duma D., Hidroreflexoterapia, Ed Sophia, Buc., 2003.
9	Contribuția jocurilor (de mișcare/ dinamice sau activităților ludice) la formarea/ consolidarea deprinderilor specifice mediului acvatic	Bălan, V., (2005), Jocuri dinamice în apă, Editura Cartea Universitară, București. Todea, S., F., (2002), Jocuri de mișcare, Editura Fundației România de Măine, București 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. Stănescu M., Ciocă C., Urzeală C., (2004) Jocul de mișcare –metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport, Ed.Cartea Universitară, București
	Importanța și contribuția înotului în dezvoltarea componentelor psihomotrice la copiii din ciclul primar	Iaru 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 Wauters – Krings, F., (2014), Psihomotricitate – sprijin, prevenție și compensare, Editura ASCR, Cluj- Napoca Rață, M., (2014), Educarea și reeducarea psihomotricității – curs, Editura Alma Mater, Bacău Albu Constantin et al. (2006).Psihomotricitatea, Editura Institutul European.

**PROPUNERI DE TEME PENTRU ELABORAREA LUCRĂRILOR METODICO-ȘTIINȚIFICE
GRADUL I SERIA SERIA 2026-2028
EDUCAȚIE FIZICĂ- Disciplina SCHI**

Nr.crt	Tema propusă	Bibliografie
1.	Formarea deprinderilor motrice de deplasare pe schiuri.	Baniás P., Specializare schi –Curs., Ed. UVT, Timisoara 2005 -Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice și 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 și 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 aplicative.	-Nagy E., Nagel A., Domokos M.,Aspecte teoretice și 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 managementul unei baze sportive de schi.	-Banias P., Specializare schi –Curs., Ed. UVT, Timisoara 2005. - Banias P, Managementul unei baze sportive universitare montane, multifuncționale., Timișoara UVT, 2006. -Cristea I., Mamagement sportiv, Compediu, Ed. ExPonto, Constanța, 2004. -Voicu S., Mamagement 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-științifice
pentru obținerea Gradului didactic I
SERIA 2026-2028**

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

1. Contribuția exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă la formarea unei ținute estetice la nivelul copiilor preșcolari/elevilor din ciclul primar/gimnazial, liceal.
2. Contribuția exercițiilor acrobatice la educarea capacităților de orientare spațio-temporale a elevilor din clasa.....
3. Studiu privind criterii de selecție în ginnastica artistică feminină, masculină, gimnastica ritmică, gimnastica aerobică.
4. Contribuții la educarea forței și a formelor ei de manifestare.
5. Contribuții la educarea capacității coordinative la nivelul preșcolar.
6. Contribuții la educarea capacității coordinative prin mijloacele gimnasticii aerobice.
7. Studiu asupra dezvoltării/ educării flexibilității la diferite categorii de vârstă.
8. Studiu privind valorile indicilor morfo-funcționali ai elevilor claselor.....
9. Studiu privind potențialul biomotric al elevilor din diferitele cicluri de învățământ.
10. Contribuția jocurilor motrice la educarea aptitudinilor condiționale/ coordinative în lecția de educație fizică.
11. Contribuția exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă la dezvoltarea memorie motrice în lecția de educație fizică.
12. Rolul jocurilor de mișcare în dezvoltarea psihomotricității la copii de vârstă școlară mică - se poate merge și pe componente cum ar fi: schemă corporală, lateralitate, echilibru, etc

**Propuneri de teme pentru lucrările metodic-științifice
pentru obținerea Gradului didactic I
SERIA 2026-2028**

Disciplina: VOLEI

1. Jocul de volei în școală și practicarea lui în lecția de educație fizică din gimnaziu.
2. Jocul de volei în școală și practicarea lui în lecția de educație fizică din liceu.
3. Jocul de volei în școală și practicarea lui în cadrul cercului sportiv din gimnaziu.
4. Jocul de volei în școală și practicarea lui în cadrul cercului sportiv din liceu.
5. Aspecte psiho-fizice ale selecției elevilor din învățământul gimnazial pentru echipa reprezentativă de volei a școlii.
6. Aspecte psiho-fizice ale selecției elevilor din învățământul liceal pentru echipa reprezentativă de volei a școlii.
7. Priorități metodice privind instruirea unei grupe de începători în jocul de volei
8. Priorități metodice privind instruirea unei grupe de avansați în jocul de volei.
9. Priorități metodice privind instruirea unei grupe de performanță în jocul de volei.
10. Contribuții privind dezvoltarea calităților motrice specifice la copii și juniori în jocul de volei.

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-științifice
pentru obținerea Gradului didactic I
SERIA 2026-2028**

Disciplina: BASCHET

1. Jocul de baschet în școală și practicarea lui în lecția de educație fizică din gimnaziu.
2. Jocul de baschet în școală și practicarea lui în lecția de educație fizică din liceu.
3. Jocul de baschet în școală și practicarea lui în cadrul cercului sportiv din gimnaziu.
4. Jocul de baschet în școală și practicarea lui în cadrul cercului sportiv din liceu.
5. Aspecte psiho-fizice ale selecției elevilor din învățământul gimnazial pentru echipa reprezentativă de baschet a școlii.
6. Aspecte psiho-fizice ale selecției elevilor din învățământul liceal pentru echipa reprezentativă de baschet a școlii.
7. Priorități metodice privind instruirea unei grupe de începători în jocul de baschet.
8. Priorități metodice privind instruirea unei grupe de avansați în jocul de baschet.
9. Priorități metodice privind instruirea unei grupe de performanță în jocul de baschet.
10. Contribuții privind dezvoltarea calităților motrice specifice la copii și juniori în jocul de baschet.
11. Aplicarea principiilor didactice în predarea jocului de baschet în școală
12. Optimizarea procesului de predare-învățare-evaluare în lecțiile cu temă din baschet
13. Utilizarea situațiilor-problemă și a jocurilor didactice în predarea baschetului
14. Baschetul școlar ca mijloc de formare a competențelor specifice educației fizice

**Propuneri de teme pentru lucrările metodic-științifice
pentru obținerea Gradului didactic I
SERIA 2026-2028**

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 la integrarea microciclului săptămânal în mezociclul de antrenament la o echipă de handbal de juniori
7. Metode și mijloace de învățare-consolidare a tehnicii pe post în handbalul juvenil
8. Model metodologic de învățare-perfecționare a unui sistem/formă de apărare
9. Model metodologic de învățare-perfecționare a unui sistem/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 tehnicii portarului(.....)
13. Aplicarea principiilor didactice în predarea jocului de baschet în școală
14. Optimizarea procesului de predare-învățare-evaluare în lecțiile cu temă din baschet
15. Utilizarea situațiilor-problemă și a jocurilor didactice în predarea baschetului
16. Baschetul școlar ca mijloc de formare a competențelor specifice educației fizice

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-științifice
pentru obținerea Gradului didactic I
SERIA 2026-2028**

Disciplina : RUGBY

1. Jocul de rugby și valorificarea lui în lecția de educație fizică la gimnaziu
2. Jocul de rugby ca mijloc de dezvoltare a calităților motrice la elevii din gimnaziu
3. Metode și strategii de inițiere a elevilor în regulile și tehnicile rugbyului
4. Rolul rugbyului în formarea spiritului de echipă și a cooperării între elevi
5. Optimizarea procesului instructiv-educativ prin jocuri pregătitoare și situații de rugby adaptate clasei
6. Evaluarea competențelor motrice și tehnico-tactice specifice rugbyului în școala gimnazială
7. Abordări metodice moderne în predarea rugbyului la nivel gimnazial
8. Utilizarea jocurilor și exercițiilor aplicative pentru consolidarea deprinderilor de bază în rugby
9. Dezvoltarea capacităților fizice și motrice prin jocul de rugby în lecția de educație fizică

Propuneri de teme pentru lucrările metodico-științifice
pentru obținerea Gradului didactic I
SERIA 2026-2028

Discipline sporturi de combat:
JUDO, LUPTE, KARATE, ARTE MARTIALE, AUTOAPARARE

1. Studiu asupra dezvoltării/ educării flexibilității la diferite categorii de vârstă în artele marțiale
2. Contribuția exercițiilor de dezvoltare fizică armonioasă la dezvoltarea memorie motrice în lecția de antrenament din sporturile de combat
3. Studiu privind educarea capacității coordinative prin mijloacele sporturilor de luptă
4. Priorități metodice privind instruirea unei grupe de performanță în cadrul disciplinelor de combat
5. Contribuții privind dezvoltarea calităților motrice specifice la copii și juniori în sporturile de luptă
6. Studiu privind folosirea de exerciții din artele marțiale în școală și în cadrul lecțiilor de educație fizică din gimnaziu
7. Aspecte legate de managementul asociațiilor sportive școlare și cercurilor sportive din școală
8. Contribuții la educarea forței și a formelor ei de manifestare în sporturile de combat
9. Aspecte privind metode și mijloace de învățarea-consolidare a tehnicii în artele marțiale
10. Studiul privind rolul tacticii în pregătirea sportivilor practicanți de sporturi de luptă

Propuneri TEME pentru lucrări gradul didactic I, seria 2026-2028

Specializarea..DIDACTICA EDUCATIEI FIZICE ADAPTATE PE CATEGORII DE
DIZABILITATE SI CATEGORII DE VARSTA

Nr. crt	Tema propusă	Bibliografie
1.	Curriculum adaptat pentru elevii cu ADHD	Ghergut, Alois (2001). Psihopedagogia persoanelor cu cerinte speciale. Startegii de educatie integrata, Editura Polirom. Ghergut Alois, Frumos Luciana (2019). Educatia incluziva. Ghid metodologic. Editura Polirom. Ghergut Alois (2016). Educatia incluziva si pedagogia diversitatii. Editura Polirom. Albu Constantin et al. (2006).Psihomotricitatea, Editura Institutl European.
2.	Curriculum adaptat pentru elevii cu TSA	Ghergut, Alois (2001). Psihopedagogia persoanelor cu cerinte speciale. Startegii de educatie integrata, Editura Polirom. Ghergut Alois, Frumos Luciana (2019). Educatia incluziva. Ghid metodologic. Editura Polirom. Ghergut Alois (2016). Educatia incluziva si pedagogia diversitatii. Editura Polirom. Albu Constantin et al. (2006).Psihomotricitatea, Editura Institutl European.
3.	Curriculum adaptat pentru elevii cu Sindrom Down	Ghergut, Alois (2001). Psihopedagogia persoanelor cu cerinte speciale. Startegii de educatie integrata, Editura Polirom. Ghergut Alois, Frumos Luciana (2019). Educatia incluziva. Ghid metodologic. Editura Polirom. Ghergut Alois (2016). Educatia incluziva si pedagogia diversitatii. Editura Polirom.
4.	Plan de interventie personalizat pentru formarea unei deprinderi specifice la elevii cu Tulburari de invatare/dis praxie	Albu Constantin et al. (2006).Psihomotricitatea, Editura Institutl European. Ghergut, Alois (2001). Psihopedagogia persoanelor cu cerinte speciale. Startegii de educatie integrata, Editura Polirom. Ghergut Alois, Frumos Luciana (2019). Educatia incluziva. Ghid metodologic. Editura Polirom. Ghergut Alois (2016). Educatia incluziva si pedagogia diversitatii. Editura Polirom.

5.	Importanta dezvoltarii agilitatii la elevii cu varsta de 10-12 ani	Albu Constantin et al. (2006). Psihomotricitatea, Editura Institutul European. Ghergut, Alois (2001). Psihopedagogia persoanelor cu cerinte speciale. Startegii de educatie integrata, Editura Polirom. Ghergut Alois, Frumos Luciana (2019). Educatia incluziva. Ghid metodologic. Editura Polirom. Ghergut Alois (2016). Educatia incluziva si pedagogia diversitatii. Editura Polirom.
6.	Importanta dezvoltarii coordonarii oculo-motorii si a lateralitatii la elevii cu varsta de 6-7 ani.	Albu Constantin et al. (2006). Psihomotricitatea, Editura Institutul European. Ghergut, Alois (2001). Psihopedagogia persoanelor cu cerinte speciale. Startegii de educatie integrata, Editura Polirom. Ghergut Alois, Frumos Luciana (2019). Educatia incluziva. Ghid metodologic. Editura Polirom. Ghergut Alois (2016). Educatia incluziva si pedagogia diversitatii. Editura Polirom.
7.	Importanta dezvoltarii orientarii spatiale in invatarea deprinderilor specifice jocurilor sportive	Albu Constantin et al. (2006). Psihomotricitatea, Editura Institutul European.

**Propuneri de teme pentru lucrările metodico-științifice
pentru obținerea Gradului didactic I
SERIA 2026-2028**

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