

**EXAMEN DE LICENȚĂ**  
**SPECIALIZAREA: EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI**  
**SPORTIVĂ**  
**09 FEBRUARIE 2026**

ora: 09.00

PROBĂ UNICĂ  
EXAMEN GRILĂ - TESTAREA  
CUNOȘTINȚELOR DIN DOMENIUL DE  
LICENȚĂ

Dosarul de înscriere la examen se depune la  
secretariatul facultății, în perioada: **26.01– 30.01.2026**

**Examenul se desfășoară conform:**

- **REGULAMENTULUI PRIVIND ORGANIZAREA ȘI DESFĂȘURAREA EXAMENELOR DE LICENȚĂ ÎN UEB:**  
[https://www.ueb.ro/manag\\_calitate/regulamente/Regulament\\_privind\\_organizarea\\_si\\_desfasurarea\\_examenelor\\_de\\_licenta\\_si\\_disertatie\\_anul\\_2024\\_2025.pdf](https://www.ueb.ro/manag_calitate/regulamente/Regulament_privind_organizarea_si_desfasurarea_examenelor_de_licenta_si_disertatie_anul_2024_2025.pdf)
- **ÎNDRUMARULUI PENTRU EXAMENUL DE LICENȚĂ ȘI DISERTAȚIE:**  
[https://www.ueb.ro/efs/licenta/EFS\\_Indrumar\\_LICENTA\\_DISERTATIE\\_2024.pdf](https://www.ueb.ro/efs/licenta/EFS_Indrumar_LICENTA_DISERTATIE_2024.pdf)

# **EXAMEN DE LICENȚĂ**

## **LA SPECIALIZAREA EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ**

### **DATA: 09 FEBRUARIE 2026**

**Facultatea de Educație Fizică și Sport** organizează examenul de licență, în conformitate cu Regulamentul privind organizarea și desfășurarea examenelor de finalizare a studiilor în Universitatea Ecologică din București. Metodologia de desfășurare a examenului de licență în Facultatea de Educație Fizică și Sport se desfășoară în baza prevederilor legale actuale, respectiv, promovarea **probei scrise (test grilă)** al cărui conținut este:

**Examen scris (test grilă)** - Evaluarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate.

Testul grilă constă din 100 întrebări cu 3 variante de răspuns, cu 1 singură variantă de răspuns corectă.

Examenul scris constă în evaluarea nivelului de cunoștințe din tematica corespunzătoare fiecărei discipline, după cum urmează:

#### **TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI (TMEFS)**

1. Noțiuni fundamentale în Educație fizică și sport
  - Mișcarea omului sau motricitatea. Caracteristicile motricității la vârstele școlarității
  - Dezvoltarea fizică
  - Capacitatea motrică
  - Sportul
2. Educația fizică
  - a) Funcțiile și obiectivele educației fizice
  - b) Exercițiul fizic (definiție, conținut și formă, clasificarea exercițiilor fizice)
3. Aptitudinile/Calitățile motrice (definiții, forme de manifestare, factori determinanți)
4. Deprinderile și priceperile motrice (caracteristici, etapele formării deprinderilor motrice, tipuri de deprinderi motrice)
5. Principiile de instruire în educație fizică
6. Lecția - forma de bază a organizării procesului de educație fizică și sportivă școlară
7. Efortul în lecția de educație fizică
8. Planificarea și evaluarea în educație fizică
9. Stabilirea conținuturilor (mijloace, formații de lucru, dozare, indicații metodice) pe componentele structurii lecției de Educație fizică
10. Metodica predării disciplinelor sportive: atletism, gimnastică și jocuri sportive (baschet, handbal, fotbal, volei).

#### **BIBLIOGRAFIE:**

1. Anton, M., (2015), Metodica atletismului, Editura Bren, București.
2. Anton M., (2015), Metodica predării atletismului, curs licență, master”, Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Bota, I., Bota, M. (1990), Handbal. 500 exerciții pentru învățarea jocului, Editura Sport-Turism, București
4. Cârstea G., (2000), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Ed. ANDA-DA, București.
5. Dima M., (2008), Fotbal – curs de bază, Editura Bren, București.
6. Dragnea A. (coord.), (2002), Teoria educației fizice și sportului, Ed. FEST, București.
7. Dragnea A. Et al. (2006), Educație fizică și sport – teorie și didactică, Ed. FEST, București.
8. Firea E., (2003), Metodica educației fizice școlare, București, Universitatea Ecologică.

9. Humă N, (2003), Volei-noțiuni necesare pentru instruirea copiilor și juniorilor, Ed. Multiprint, București.
10. Ivanov X., volei, Curs de sinteză, format electronic
11. Moanță, A., (2005), Baschet metodică, Ed. Alpha, București.
12. Neder F., (2008), Îndrumar metodic de atletism, Ed. Printech, București.
13. Neder Paraschița F., (2010), Metodica disciplinelor atletice, Ed. Printech, București.
14. Negulescu, C., (1997), Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. ANEFS, București
15. Predescu T., Moanță A., Dârjan C., (2001), Baschetul în școală, Ed. Semne, București.
16. Potop V. (2014), Gimnastica de bază. Teorie și metodică, Editura Discobolul, București.
17. Potop V., Curs – gimnastica de bază. Universitatea Ecologică din București, Uz intern, 2010.
18. Potop V., Grigore M., Marinescu S. (2014), Gimnastica de bază – îndrumar pentru lucrări practice, București, Editura Discobolul, București.
19. Predescu, T., Moanță, A., (2001), Baschetul în școală. Instruire – învățare, Ed. Semne, București.
20. Scarlat E., Scarlat M.B., (2002), Educație fizică și sport, Edit. Didactică și Pedagogică, București.
21. Sotiriu R., Sotiriu D., (2008), Metodica jocurilor sportive, curs universitar.
22. Szilagyı, F., (2007), Volei pentru toți, Editura Amanda Edit, București.
23. Șerbănoiu S., (2004), Metodica educației fizice, Editura Cartea Universitară, București.
24. Ulăreanu M.V, (2018), Fundamente științifice ale jocurilor sportive – handbal, Editura Discobolul, București.

**PENTRU ÎNSCRIEREA LA EXAMENUL DE LICENȚĂ DIN DOSARUL DEPUȘ LA ADMITERE  
SE VOR PRELUA URMĂTOARELE ACTE:**

- certificat de naștere copie xerox;
- certificat de căsătorie sau alt document în cazul schimbării numelui copie xerox;
- fotocopie C.I. sau B.I.;
- diplomă de bacalaureat original;
- diplomă de bacalaureat copie xerox;
- foaia matricolă anexă la diploma de bacalaureat copie xerox.

**SE VA COMPLETA DOSARUL CU URMĂTOARELE ACTE:**

- 2 fotografii color  $\frac{3}{4}$ ;
- fotocopie C.I. sau B.I. după caz;
- foaia matricolă/supliment la diplomă/situație școlară în original + copie
- xerox (numai ptr. absolvenții altor universități);
- fișă de lichidare vizată de compartimentul evidență taxe;
- chitanță achitare taxă licență 1500 lei;
- chitanță achitare taxă licență externi 4000 lei;
- formular fișă înscriere la examenul de licență;
- declarație privind autenticitatea lucrării de licență;
- fisa de consiliere si orientare in cariera;
- fisa de monitorizare a insertiei pe piata muncii;
- 2 dosare plic albe nescrise;

**Examenul va avea loc la Universitatea Ecologica din Bucuresti, Adresa: B-dul. Doina Cornea nr.1G, Bucuresti, tel: 021-316.79.32; fax: 021-316.63.37; Email: [rectorat@ueb.ro](mailto:rectorat@ueb.ro); [www.ueb.ro/febs](http://www.ueb.ro/febs)**

Nota finală la examenul de licență este media aritmetică a notelor obținute la proba I și proba II.

**ATENȚIE**  
**NU SE PRIMESC DOSARE CU ACTE LIPSĂ.**

DECAN,  
Conf. univ. Dr. Ulăreanu Marius Viorel