

FIȘA DISCIPLINEI*
1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea	De Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizică, Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Știința sportului și educației fizice
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria și metodică educației fizice și sportului			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
S1 – 380606F03I017	Obligatorie	II	S1	S1 - 5
S2 – 380606F03I017	Obligatorie	II	S2	S2 - 5
Tipul de evaluare	Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	DD			
Titular activități curs	Conf. univ. dr. Mihai Sanislav			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Conf. univ. dr. Mihai Sanislav			

3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2 S1, 2 S2	2 S1, 2 S2	-	-	4 S1, 4 S2
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD _{sem})
28 S1, 28 S2	28 S1, 28 S2	-	-	112
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual				Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				14
Tutoriat:				10
Examinări:				8
Total ore alocate studiului individual (NOSI _{sem})				60 S1 60 S2
Total ore pe semestru (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})				116 S1 + 116 S2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Anatomie, Istoria EFS, Teoria și metodică ramurilor sportive
De competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector
De desfășurare a sem/lab/pr	Sală de curs dotată cu videoproiector

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor principale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului • Utilizarea noțiunilor de bază pentru explicarea și interpretarea unor procese fundamentale ale educației fizice și sportului: dezvoltarea fizică, dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, învățarea motrică • Aplicarea eficientă a principiilor și metodelor de instruire și educație, a tendințelor și orientărilor metodologice în activitățile specifice educației fizice și sportive școlare • Utilizarea adecvată a criteriilor și metodelor de evaluare pentru aprecierea calitativă și cantitativă a unor procese specifice educației fizice sportive școlare • Dezvoltarea capacităților de elaborare a documentelor de proiectare didactică • Dobândirea abilităților de pregătire, conducere și analiză a activităților specifice educației fizice și sportive școlare
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> • Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată • Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport • Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • dobândirea competențelor de proiectare, pregătire și conducere a activităților de educație fizică și sport
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • însușirea bazelor teoretice ale educației fizice și sportului • cunoașterea particularităților de organizare a educației fizice și sportive școlare • însușirea metodicii principalelor forme de organizare a educației fizice și sportive școlare

8. Conținuturi

Curs Semestrul 1		Nr. ore
Curs 1	Teoria și metodică educației fizice și sportului ca discipline științifice	2
Curs 2	Noțiunile principale ale Teoriei și metodicii educației fizice sportului	4
Curs 3	Educație fizică și sportul ca fenomene sociale	2
Curs 4	Sistemul de educație fizică și sport din România	2
Curs 5	Mijloacele educației fizice și sportului	4
Curs 6	Componentele procesului instructiv – educativ și ale activității independente de efs	10
Curs 7	Deprinderile motrice de bază	2
Curs 8	Deprinderile aplicativ – utilitare	2
Total ore curs:		28
Curs Semestrul 2		Nr. ore
Curs 1	Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice	2
Curs 2	Lecția de educație fizică și sport	4



ULBS

- Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale
Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu
Facultatea de Științe

Curs 3	Efortul în lecția de educație fizică și sport	2
Curs 4	Programa de educație fizică și sport	2
Curs 5	Caracteristicile și conținutul modelelor în educația fizică și sportivă școlară	2
Curs 6	Evidența în educație fizică și sport	2
Curs 7	Evaluarea în educație fizică și sport	2
Curs 8	Proiectarea didactică în educație fizică și sport	10
Curs 9	Activitatea independentă de educație fizică și sport	2
Total ore curs:		28
Seminar/Laborator Semestrul 1		Nr. ore
Sem 1	Obiectul, sarcinile, locul și rolul TMEFS în "știința" domeniului	2
Sem 2	Educația fizică, dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, mișcarea omului, calitățile motrice, deprinderile motrice	4
Sem 3	Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului	2
Sem 4	Sistemul de educație fizică și sport din România	2
Sem 5	Exercițiul fizic – mijloc specific de bază	4
Sem 6	Tehnologia de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice în educația fizică și sportivă școlară Învățarea motrică – etape metodice	10
Sem 7	Metodica însușirii și consolidării deprinderilor motrice de bază	2
Sem 8	Conceperea traseelor aplicativ-utilitare în educația fizică și sportivă școlară	2
Total ore seminar/laborator		28
Seminar/Laborator Semestrul 2		Nr. ore
Sem 1	Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice prevăzute în regimul școlar	2
Sem 2	Structura și conținutul lecției de educație fizică și sport	4
Sem 3	Dinamica, dirijarea și determinarea efortului în educația fizică și sportivă școlară	2
Sem 4	Competențele specifice și conținuturile prevăzute de programele de specialitate la nivelul învățământului gimnazial	2
Sem 5	Conținutul modelului educației fizice și sportive școlare la nivelul învățământului gimnazial	2
Sem 6	Caietul profesorului de educație fizică și sport	2
Sem 7	Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport	2
Sem 8	- Eșalonarea anuală a unităților de învățare - Planificarea calendaristică - Proiectarea unităților de învățare - Planul de lecție (proiectul didactic)	10
Sem 9	Conceperea programelor de activitate independentă pentru elevii din învățământul gimnazial	2
Total ore seminar/laborator		28

Metode de predare

Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, studiul documentelor

Bibliografie



Referințe bibliografice recomandate	Cârstea, Ghe., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000
	Cârstea, Ghe., Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București, 2001
	Dragnea, A., Coordonator - Educație fizică și sport – Teorie și didactică, Editura FEST București, 2006
	Rață, G., Rață, Ghe., Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași, 2008
	Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași, 2008
	Sanislav, M., Teoria educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2003
	Sanislav, M., Metodică educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2004
	Săvescu, I., coordonator „1001” exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară, Editura Policrom, Craiova, 2002
	Săvescu, I., coordonator „1001” exerciții pentru formarea de prinderilor și priceperilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive în lecția de educație fizică școlară, Editura Policrom, Craiova, 2003
	MEN, Sistemul național școlar de evaluare la disciplina Educație fizică și sport, București, 1999
	MECI, Programe de specialitate pentru disciplina Educație fizică și sport, București, 2009
Referințe bibliografice suplimentare	Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și pedagogică R.A., București, 1999
	Scarlat, E., Educația fizică a copiilor de vârstă școlară, Editura pentru tineret și sport, București, 1993

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.
Disciplina "Teoria și metodică educației fizice și sportului" prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere în nota finală	Obs.**
Curs	S1 – examen	Examen oral	80%	
	S2 – examen	Examen scris	90%	
Laborator	S1 – referat	Prezentare și susținere	10%	
	S1 + S2	Din oficiu	10%	

Standard minim de performanță

Participarea la minimum 50% din activitățile de curs și seminar, acumularea unor cunoștințe de bază, capacitate de analiză, sinteză și aplicare minimă

(*) Fișa disciplinei cuprinde componente adaptate persoanelor cu dizabilități, în funcție de tipul și gradul acestora.

(**) CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală;

Data completării: 24.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Mihai Sanislav	
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	