

## FIȘA DISCIPLINEI\*

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Științe ale mediului, Fizica și Educație fizică și sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație fizică și sportivă/Licentiat în educație fizică și sport

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	<b>Practica și metodică activităților motrice (pe grupe de vârstă)</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606S06I033		3	6	4
Tipul de evaluare	Categorhia formativă a disciplinei <i>D.S.</i>			
Colocviu				
Titular activități curs	Lect. Univ. Dr. HASMASAN IOAN			
Titular activități seminar / laborator / proiect	Lect. Univ. Dr. HASMASAN IOAN			

### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
1	2	-	-	3
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total ( $NOAD_{sem}$ )
12	24	-	-	36

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:		2
Total ore alocate studiului individual ( $NOSI_{sem}$ )		54
<b>Total ore pe semestru (<math>NOAD_{sem} + NOSI_{sem}</math>)</b>		<b>90</b>

### 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	● sala de curs dotată cu video proiector
De desfășurare a sem/lab/pr	● sala de curs dotată cu video proiector

### 6. Competențe specifice acumulate

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

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

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

### 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului preșcolar .	3
Curs 2	Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului primar.	4
Curs 3	Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului gimnazial.	5
<b>Total ore curs:</b>		<b>12</b>
Seminar/Laborator		Nr. ore



# ULBS

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Ministerul Educației Naționale

Universitatea "Lucian Blaga" din Sibiu

Facultatea de Științe

Sem 1	Conținuturi specifice activităților motrice la nivelul învățământului preșcolar.	6
Sem 2	Proiectarea și conducerea unor activități specifice învățământului primar.	8
Sem 3	Proiectarea și conducerea unor activități specifice învățământului gimnazial.	10
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>24</b>

### Metode de predare

Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale.	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, studiul documentelor.	
---	--	--

### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cârstea, Ghe., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000</li><li>2. Cârstea, Ghe., Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București, 2001</li><li>3. Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și pedagogică R.A., București, 1999</li><li>4. Rață, G., Rață, Ghe., Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași, 2008</li><li>5. Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași, 2008</li><li>6. Sanislav, M., Teoria educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2003</li><li>7. Sanislav, M., Metodică educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2004</li><li>8. Săvescu, I., coordonator „1001” exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară, Editura Policrom, Craiova, 2002</li><li>9. Săvescu, I., coordonator „1001” exerciții pentru formarea de prinderi și priceperi motrice specifice ramurilor și probelor sportive în lecția de educație fizică școlară, Editura Policrom, Craiova, 2003</li><li>10. Scarlat, E., Educația fizică a copiilor de vârstă școlară, Editura pentru tineret și sport, București, 1993</li></ol>
Referințe bibliografice suplimentare	<ol style="list-style-type: none"><li>1. MEN, Sistemul național școlar de evaluare la disciplina Educație fizică și sport, București, 1999</li><li>2. MECI, Programe de specialitate pentru disciplina Educație fizică și sport, București, 2009</li></ol>

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

- 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	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs	Examen final	Lucrare scrisă cu subiecte teoretice .	50% 10% din oficiu	
Laborator	Intocmirea unor documente de proiectare didactică	Prezentare și susținere	30% 10% din oficiu	
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: 26.09.2018

Data avizării în Departament: 01.10.2018

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect.Univ.Dr HASMASAN IOAN	
Director de departament	Lect.univ.dr Voichita Gheoca	