

## FIȘA DISCIPLINEI\*

### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Științe
Departament	Științe ale Mediului, Fizică și Educație Fizică și Sport
Domeniul de studiu	Educație fizică și sport
Ciclul de studii	Licență
Specializarea	Educație Fizică și Sportivă

### 2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei	Teoria educației fizice și sportului			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380607F04I022		2	2	5
Tipul de evaluare:	Categoriza formativă a disciplinei: DD (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	DF			
Titular activități curs	Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin			
Titular activități seminar / laborator/ proiect	Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin			

### 3. Timpul total estimat

Extinderea disciplinei în planul de învățământ – număr de ore pe săptămână				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total
2	2			4
Extinderea disciplinei în planul de învățământ – Total ore din planul de învățământ				
Curs	Seminar	Laborator	Proiect	Total (NOAD <sub>sem</sub> )
28	28			56

Distribuția fondului de timp pentru studiu individual		Nr.ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe		16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		16
Tutoriat:		10
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual (NOSI <sub>sem</sub> )		58
<b>Total ore pe semestru (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>		<b>100</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 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, mișcarea omului</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>• Dobândirea terminologiei specifice educației fizice și sportului</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</li> <li>• Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire</li> </ul>

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

Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dobândirea competențelor de teorie a educației fizice, pregătire și conducere a activităților de educație fizică și sport.</li> </ul>
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> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Noțiunile principale ale Teoriei educației fizice sportului	2
Curs 2	Teoria educației fizice și sportului ca discipline științifice	2
Curs 3	Educația 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	2
Curs 6	Componentele procesului instructiv-educativ și ale activităților independente de educație fizică și sport	2
Curs 7	Calitatea motrică viteză	2
Curs 8	Calitatea motrică coordonarea	2
Curs 9	Calitatea motrică rezistența	2
Curs 10	Calitatea motrică forța	2
Curs 11	Mișcarea omului, deprinderile și priceperile motrice	2
Curs 12	Principiile de instruire în educație fizică și sport	2
Curs 13	Metodele de instruire în educație fizică și sport	2
Curs 14	Lecția de educație fizică și sport	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>14</b>

<b>Seminar/Laborator/Lucrări practice</b>		<b>Nr. ore</b>
Sem. 1	Definirea principalelor noțiuni aplicații	2
Sem. 2	Teoria de bază în educație fizică și sport	2
Sem. 3	Principalele forme de practicare ale educației fizice și sportului ca fenomene sociale	2
Sem. 4	Aplicații privind sistemul de educație fizică și sport din România	2
Sem. 5	Principalele mijloace prezente în educație fizică și sport	2
Sem. 6	Diferențe între procesul instructiv educativ bilateran și cel individual	2
Sem. 7	Aplicații privind calitatea motrică viteza	2
Sem. 8	Aplicații privind calitatea motrică coordonarea	2
Sem. 9	Aplicații privind calitatea motrică rezistența	2
Sem. 10	Aplicații privind calitatea motrică forța	2
Sem. 11	Mișcarea omului	2
Sem. 12	Principiile de instruire utilizate în lecția de educație fizică și sport	2
Sem. 13	Principalele metodele de instruire în educație fizică și sport	2
Sem. 14	Lecția de educație fizică și sport aplicații	2
<b>Total ore seminar/laborator/lucrări practice</b>		

#### Metode de predare

Curs și seminar	Prelegerea, prezentarea PowerPoint, problematizarea
-----------------	---

#### 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. Dagnea, 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 prinderilor și priceperilor 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 și seminar	Nivelul cunoștințelor teoretice	Examen oral	100%	

(\*) 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: 01.10.2020

Data avizării în Departament: 02.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin	
Director de departament	Lector univ.dr. Voichița Gheoca	Voichita Gheoca