

**FIȘA DISCIPLINEI\***

1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
Facultatea / Departamentul	Științe / Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
Ciclul de studii	Licență
Programul de studii/Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

Denumirea disciplinei				Psihologia sportului			
Titularul activităților de curs				Conf.univ.dr. Blanca Grama			
Titularul activităților de seminar				Conf.univ.dr. Blanca Grama			
Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	1	Tipul de evaluare	Examen	Regimul disciplinei	Obligatorie

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

Număr de ore pe săptămână	3	din care curs:	2	seminar	1
Total ore din planul de învățământ	42	din care curs:	28	seminar	14
Distribuția fondului de timp				Ore	
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe				12	
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren				10	
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				10	
Tutoriat				6	
Examinări				4	
Alte activități .....					
Total ore studiu individual	42				
Total ore pe semestru	84				
Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

de curriculum	•
de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

de desfășurare a cursului	• sala de curs dotată cu video proiector
de desfășurare a seminarului/laboratorului	• sala de curs dotată cu video proiector

6. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor principale ale Psihologiei in EFS</li> <li>• Utilizarea noțiunilor de bază pentru explicarea și interpretarea unor procese fundamentale ale psihologiei in educație fizică și sport: 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 psihologiei educației fizice și</li> </ul>
-------------------------	---

	<p>sportive</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilizarea adecvată a criteriilor și metodelor de evaluare pentru aprecierea calitativă și cantitativă a unor procese specifice</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>• Dezvoltarea capacității de cunoaștere a proceselor, fenomenelor și activităților psihice și a relațiilor dintre acestea; înțelegerea modului în care activitățile fizice influențează dezvoltarea psihică a elevilor și formarea personalității acestora;</li> </ul>
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Înțelegerea funcționării sistemice a principalelor procese, funcții și trăsături psihice;</li> <li>• Facilitarea învățării, a stabilirii de relații între conceptele fundamentale, prin utilizarea unor exemple concrete și analogii din domeniile de interes ale studenților</li> <li>• Dobândirea deprinderilor de lucru independent și de control asupra propriilor performanțe, prin teste de autoevaluare a cunostințelor</li> <li>• Elaborarea și susținerea de referate din bibliografia opțională (traduceri) în cadrul cărora studenții să rezume, să creeze și să formuleze concluzii.</li> </ul>

#### 8. Conținuturi

Curs sem I	Metode de predare	Obs
Psihologia educației fizice (definiții, abordare) - 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Procesele senzorial-perceptive și rolul lor în activitățile corporale (senzațiile, percepțiile, reprezentările) – 6 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Procesele cognitive superioare cu aplicații în activitățile motrice (gândirea, limbajul, memoria) – 6 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Procesele și fenomenele de activare și dinamizare (atenția, motivația, afectivitatea, voința) – 4 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Activitatea umană; Activitatea motrică, factor al dezvoltării umane; psihomotricitatea – 2 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	
Personalitate, influența activităților fizice și sportive asupra personalității (temperamentul, aptitudinile, caracterul și sistemul atitudinal) – 6 ore	Prelegerea, explicația, exemplificare, conversația euristică, expunerea prin intermediul mijloacelor audio-vizuale	

#### Bibliografie

1. Bull, S. (2011), Psihologia sportului – ghid pentru optimizarea performanțelor, Editura Trei, Colectia Psihologia pentru toti, Bucuresti
2. Epuran, M., (1990), *Modelarea conduitei sportive*, Bucuresti, Ed. Sport-Turism.

3. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008) *Psihologia sportului de performanță-teorie și practică*, Bucuresti, Ed. FEST.
4. Holdevici, I.(2009), *Tratat de psihoterapie cognitiv-comportamentala*. Bucuresti, Editura Trei.
5. Holdevici, I. (2008), *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*, Editura Lider, Colectia Medicina București.
6. Predoiu, R. (2016), *Psihologia sportului - maximizarea performantelor sportive*, Editura Polirom, Bucuresti
7. Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) *Handbook of sport psychology*. 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.

Seminar/laborator sem I	Metode de predare	Obs
Senzațiile și percepțiile care condiționează practicarea diferitelor ramuri de sport din programa școlara (exemplificare). Importanța spiritului de observație pentru activitățile sportive (exemplificare utilizarea bateriei de testare CASS++) -	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, aplicații practice	
Rolul comunicării în activitățile fizice și sportive (exerciții aplicative privind capacitatea de ascultare, de transmitere a mesajelor, limbajul nonverbal, etc.)	Exemplificarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol	
Memoria vizuală și auditivă (bateria de testare CASS++)	Explicația, exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicații practice	
Motivația elevilor pentru educație fizică și sport (susținere referate) Trăirile afective ale practicanților activităților fizice și sportive	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, studiul documentelor	
Exerciții pentru dezvoltarea componentelor psihomotricității (ambilateralitate, coordonarea ochi-mână, etc.)	Explicația, exemplificarea, jocul de rol, aplicații practice	
Influența educației fizice și sportului asupra formării și dezvoltării personalității. Valențele educative și valorile promovate prin educație fizică și sport	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, aplicații practice, jocul de rol	
Autocunoaștere și cunoașterea personalității elevilor – utilizarea inventarelor de personalitate	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, aplicații practice	

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

- Disciplina “Psihologia in EFS” 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 din nota finală
Curs	examen	Scris- test grila/online	100%
Seminar/laborator			
Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participarea la minimum 70% din activitățile de seminar, acumularea unor cunoștințe de bază, capacitate de analiză, sinteză și aplicare minimă</li> </ul>			

(\*) 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: 24.09.2020

Data avizării în Departament: 01.10.2020

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf.dr. Grama Blanca	<i>blancagrama</i>
Director de departament	Lect dr. Gheoca Voichita	<i>Voichita Gheoca</i>