

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	De Științe
1.3. Departament	Științe ale mediului, Fizică, Educație fizică și sport
1.4. Domeniul de studiu	Știința sportului și a educației fizice
1.5. Ciclul de studii ¹	Licență
1.6. Specializarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și metodică educației fizice și sportului		Cod	FSTI.MFE.EFS.L.FO.3. 2200.E-5.18	
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Marcel Pomohaci				
2.3. Titular activități practice	Lect. univ. dr. Constantin Achim				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	3 - 4	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Ex.
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	F		

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - număr de ore pe săptămână					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2 S1, 2 S2	2 S1, 2 S2	-	-	-	4 S1, 4 S2
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - total ore din planul de învățământ					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
28 S1, 28 S2	28 S1, 28 S2	-	-	-	112
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					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 ⁹					12
Examinări ¹⁰					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)					60 S1, 60 S2
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					56 S1, 56 S2
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					116 S1, 116 S2
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite ¹³					5 S1, 5 S2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesare a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Anatomie, Istoria EFS, Teoria și metodică ramurilor sportive
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Sală de curs dotată cu videoproiector

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸	5 S1, 5 S2	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor principale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului		1
	CP2	Utilizarea noțiunilor de bază pentru explicarea și interpretarea unor procese fundamentale ale educației fizice și sportului: dezvoltarea fizică, dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, învățarea motrică		1
	CP3	Aplicarea eficientă a principiilor și metodelor de instruire și educație, a tendințelor și orientărilor metodologice în activitățile specifice educației fizice și sportive școlare		1
	CP4	Utilizarea adecvată a criteriilor și metodelor de evaluare pentru aprecierea calitativă și cantitativă a unor procese specifice educației fizice sportive școlare		1
	CP5	Dezvoltarea capacităților de elaborare a documentelor de proiectare didactică		1
	CP6	Dobândirea abilităților de pregătire, conducere și analiză a activităților specifice educației fizice și sportive școlare		1
6.2. Competențe transversale	CT1	Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată		1
	CT2	Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport		2
	CT3	Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire		1

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

7.1. Obiectivul general	dobândirea competențelor de proiectare, pregătire și conducere a activităților de educație fizică și sport
7.2. Obiectivele specifice	- 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

8.1. Curs²⁰ - Semestrul I	Metode de predare²¹	Nr. ore
Curs 1- Teoria și metodică educației fizice și sportului ca discipline științifice	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 2 - Noțiunile principale ale Teoriei și metodicii educației fizice sportului	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Curs 3 - Educație fizică și sportul ca fenomene sociale	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 4 - Sistemul de educație fizică și sport din România	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 5 - Mijloacele educației fizice și sportului	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Curs 6 - Componentele procesului instructiv – educativ și ale activității independente de efs	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	10
Curs 7 - Deprinderile motrice de bază	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 8 - Deprinderile aplicativ – utilitare	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Total ore curs:		28

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar²²/ 8.2.b. Laborator²³/ 8.2.c. Proiect²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1- Obiectul, sarcinile, locul și rolul TMEFS în “știința” domeniului	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.2 - Educația fizică, dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, mișcarea omului, calitățile motrice, deprinderile motrice	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Act.3 - Funcțiile și obiectivele educației fizice și sportului	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.4 - Sistemul de educație fizică și sport din România	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.5 - Exercițiul fizic – mijloc specific de bază	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Act.6 - Tehnologia de acționare pentru dezvoltarea calităților motrice în educația fizică și sportivă școlară Învățarea motrică – etape metodice	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	10
Act.7 - Metodica însușirii și consolidării deprinderilor motrice de bază	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.8 - Conceperea traseelor aplicativ-utilitare în educația fizică și sportivă școlară	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Total ore seminar/laborator		28

8.3. Curs²⁶ - Semestrul II	Metode de predare²⁷	Nr. ore
Curs 1- Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 2 - Lecția de educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Curs 3 - Efortul în lecția de educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea,	2

	studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	
Curs 4 - Programa de educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 5 - Caracteristicile și conținutul modelelor în educația fizică și sportivă școlară	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 6 - Evidența în educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 7 - Evaluarea în educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 8 - Proiectarea didactică în educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	10
Curs 9 - Activitatea independentă de educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Total ore curs:		28

8.4. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁸ / 8.2.b. Laborator ²⁹ / 8.2.c. Proiect ³⁰ / 8.2.d. Alte act.practice ³¹)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1- Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice prevăzute în regimul școlar	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.2 - Structura și conținutul lecției de educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Act.3 - Dinamica, dirijarea și determinarea efortului în educația fizică și sportivă școlară	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.4 - Competențele specifice și conținuturile prevăzute de programele de specialitate la nivelul învățământului gimnazial	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristica, învățarea prin cooperare, utilizare	2

	videoproiector	
Act.5 - Conținutul modelului educației fizice și sportive școlare la nivelul învățământului gimnazial	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.6 - Caietul profesorului de educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.7 - Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.8 - Eșalonarea anuală a unităților de învățare - Planificarea calendaristică - Proiectarea unităților de învățare - Planul de lecție (proiectul didactic)	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	10
Act.9 - Conceperea programelor de activitate independentă pentru elevii din învățământul gimnazial	explicatie, exemplificarea, studiul de caz, conversatia euristica, invatarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Cârstea, Ghe., 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București
	Cârstea, Ghe., 2001, Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București
	Dragnea, A., 2006, Coordonator - Educație fizică și sport – Teorie și didactică, Editura FEST București
	Rață, G., Rață, Ghe., 2008, Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași
	Rață, G., 2008, Didactica educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași
	Sanislav, M., 2003, Teoria educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu
	Sanislav, M., 2004, Metodică educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu
	Săvescu, I., 2002, coordonator „1001” exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară, Editura Policrom, Craiova
	Săvescu, I., 2003, coordonator „1001” exerciții pentru formarea de prinderi și priceperilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive în lecția de educație fizică școlară, Editura Policrom, Craiova
	MEN, 1999, Sistemul național școlar de evaluare la disciplina Educație fizică și sport, București
MECI, 2017, Programe de specialitate pentru disciplina Educație fizică și sport, București	
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Dragnea, A., Bota, A., 1999, Teoria activităților motrice, Editura Didactică și pedagogică R.A., București
	Scarlat, E., 1993, Educația fizică a copiilor de vârstă școlară, Editura pentru tineret și sport, București



10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului³²

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.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ³³
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ³⁴ :	%	80% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ³⁵ :	%		
		Evaluare finală:	80% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		10% (minim 5)	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	<ul style="list-style-type: none"> • Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică 		% (minim 5)	
11.4d Proiect	• Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese	<ul style="list-style-type: none"> • Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului • Evaluarea critică a unui proiect 		% (minim 5)	
11.5 Standard minim de performanță ³⁶ 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 CES (persoane cu dizabilități și persoane cu potențial înalt), în funcție de tipul și gradul acestora, la nivelul tuturor elementelor curriculare (competențe, obiective, conținuturi, metode de predare, evaluare alternativă), pentru a asigura șanse echitabile în pregătirea academică a tuturor studenților, acordând atenție sporită nevoilor individuale de învățare.

Data completării: | 2 | 9 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

Data avizării în Departament: | 1 | 0 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 3 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Marcel Pomohaci	
Responsabil program de studii	Lector univ.dr. Ioan Hășmășan	
Director Departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	



¹ Licență / Master

² 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

³ 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

⁴ Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

⁵ Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

⁶ Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial;

N=Neasistată

⁷ Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)

⁸ Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

⁹ Între 7 și 14 ore

¹⁰ Între 2 și 6 ore

¹¹ Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

¹² Suma (3.5.) dintre numărul de ore de activitate didactică directă (NOAD) și numărul de ore de studiu individual (NOSI)

trebuie să fie egală cu numărul de credite alocate disciplinei (punctul 3.7) x nr. ore pe credit (3.6.)

¹³ Numărul de credite se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSdP} \times C_C + \text{TOApSdP} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

Unde:

- NOCpSpD = Număr ore curs/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- NOApSpD = Număr ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână/disciplina pentru care se calculează creditele
- TOCpSdP = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOApSdP = Număr total ore aplicații (sem./lab./pro.)/săptămână din plan
- C_C/C_A = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

Coeficienți	Curs	Aplicații (S/L/P)
Licență	2	1
Master	2,5	1,5
Licență lb. străină	2,5	1,25

¹⁴ Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

¹⁵ Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

¹⁶ Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

¹⁷ Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Titluri de capitole și paragrafe

²⁷ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁸ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²⁹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

³⁰ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

³¹ Alte tipuri de activități practice specifice

³² Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

³³ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

³⁴ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

³⁵ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

³⁶ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.