

### FIȘA DISCIPLINEI\*

#### 1. Date despre program

Instituția de învățământ superior	Universitatea „Lucian Blaga” din Sibiu
Facultatea	Facultatea de Științe
Departament	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, 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	<b>Psihopedagogie</b>			
Codul cursului	Tipul cursului	An de studiu	Semestrul	Număr de credite
380606F03I016		II	I	4
Tipul de evaluare	Categororia formativă a disciplinei (DF=fundamentală.; DD=domeniu; DS=specialitate; DC=complementară)			
Examen	DS			
Titular activității curs	Conf. univ.dr. Grama Blanca			
Titular activității seminar / laborator/ proiect	Conf. univ.dr. Grama Blanca			

#### 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		42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren		14
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri		14
Tutoriat:		2
Examinări:		2
Total ore alocate studiului individual (NOS <sub>sem</sub> )		74
<b>Total ore pe semestru (NOAD<sub>sem</sub> + NOS<sub>sem</sub>)</b>		<b>130</b>

#### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

De curriculum	Nu este cazul
De competențe	Nu este cazul

#### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

De desfășurare a cursului	Nu este cazul
De desfășurare a sem/lab/pr	Nu este cazul

## 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, noțiunilor și principiilor psihopedagogice Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale disciplinei Psihopedagogie, cu orientare interdisciplinară
Competențe transversale	Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea cunoștințelor teoretice și metodice specifice Psihopedagogiei, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, formarea deprinderii de a acționa autonom în cadrul orelor de educație fizică
Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>- familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului;</li> <li>- cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare motrică și inteligentă;</li> <li>- dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive;</li> <li>- cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora;</li> <li>- familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor;</li> </ul>

## 8. Conținuturi

Curs		Nr. ore
Curs 1	Noțiuni introductive de psihopedagogie	2
Curs 2-3	Etapele dezvoltării umane	4
Curs 3-4	Personalitatea în contextul educației fizice și sportive	4
Curs 5	Dinamica procesului de învățare în educație fizică și sport	2
Curs 6	Didactica sportivă	2
Curs 7	Comunicare în educație fizică și sport	2
Curs 8	Performanța sportivă	4
Curs 9-10	Motivație, voință atenție în educație fizică și sport	4
Curs 11	Stresul și anxietatea la sportivi	2
Curs 12	Profesorul/antrenorul de educație fizică și sport	2
Curs 13-14	Pregătirea psihică a sportivului	4
<b>Total ore curs:</b>		<b>28</b>
Seminar/Laborator		Nr. ore
Seminar 1	Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	2
Sem 2 -3	Vârsta școlară mică, preadolescența și adolescența	4
Sem 3-4	Analiza profilelor psihologice ale sportivilor	4
Sem 5	Teorii ale învățării	2
Sem 6	Lecția de educație fizică și sport	2

Sem 7	Dinamica proceselor de comunicare, bariere în procesul comunicării - jocuri interactive	2
Sem 8	Tehnici de optimizare a performanței sportive	2
Sem 9-10	Procese reglatorii. Relația efort odihnă.	2
Sem 11	Tehnici de gestionare a stresului	4
Sem 12	Abordarea personalității profesorului și antrenorului	4
Sem 13-14	Consilierea psihologică a sportivilor	2
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>28</b>

### Metode de predare

comunicare oral-vizuală (power point), prelegerea, explicația, demonstrația, dialogul interactive, dezbaterea, studiul de caz

### Bibliografie

Referințe bibliografice recomandate	Bull, S. (2011), Psihologia sportului - ghid pentru optimizarea performanțelor, Editura Trei, Colectia Psihologia pentru toti, Bucuresti
	Crăciun, M. (2008). Psihologia sportului, Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca
	Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., (2008) <i>Psihologia sportului de performanță-teorie și practică</i> , Bucuresti, Ed. FEST.
	Grama Blanca (2005). <i>Tehnicidecomunicare și negociere</i> . Editura Universității Lucian Blaga din Sibiu
Referințe bibliografice suplimentare	Epuran, M. (1990). Modelarea conduitei sportive, Editura Sport-Turism, București Holdevici, I. (2008), Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie, Editura Lider, Colectia Medicina București.

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

Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.

### 10. Evaluare



Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Curs și seminar	Însușirea cunoștințelor teoretico-metodice	Examen scris /online	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: 29.09.2023

Data avizării în Departament: 10.10.2024

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	<b>Dianca Grama</b>
Titular disciplină	Conf. univ.dr. Grama Blanca	
Responsabil program de studii	Lector univ. dr. Ioan Hășmășan	
Director de departament	Lector univ. dr. Voichița Gheoca	