

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2023 - 2024

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	Științe
1.3. Departament	<i>Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport</i>
1.4. Domeniul de studiu	<i>Educație Fizică și Sport</i>
1.5. Ciclul de studii ¹	<i>Licență</i>
1.6. Specializarea	<i>Educație fizică și sportivă</i>

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă			Cod	
2.2. Titular activități de curs	<i>Lector univ. dr. Hășmășan Ioan</i>				
2.3. Titular activități practice	<i>Lector univ. dr. Hășmășan Ioan</i>				
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei ⁵	DS	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶			Colocviu

3. Timpul total estimat

3.1. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - <i>număr de ore pe săptămână</i>					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
1	2	-	-	-	3
3.2. Extinderea disciplinei în planul de învățământ - <i>total ore din planul de învățământ</i>					
3.2.a.Curs	3.2.b. Seminar	3.2.c. Laborator	3.2.d. Proiect	3.2.e Alte	Total ⁷
12	24	-	-	-	36

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		10
Examinări ¹⁰		2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ ($NOSI_{sem}$)		54
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)		54
3.5. Total ore pe semestru¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)		90
3.6. Nr ore / ECTS		24
3.7. Număr de credite¹³		4

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<i>Anatomie, Istoria EFS, Teoria și metodică ramurilor sportive</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Sală de curs cu videoproiector</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Sală de sport cu teren de dimensiuni regulamentare</i>

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

		Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸	5	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
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		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	- cunoașterea particularităților de organizare a educației fizice și sportive școlare - însușirea bazelor teoretice ale educației fizice și sportului - însușirea metodicii principalelor forme de organizare a educație fizice și sportive școlare

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului preșcolar .	Expunere, discuții cu studenții	3
Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului primar.	Expunere, discuții cu studenții	4
Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului gimnazial.	Expunere, discuții cu studenții	5
Total ore curs:		12

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Conținuturi specifice activităților motrice la nivelul învățământului preșcolar.	Expunere, discuții cu studenții	6
Proiectarea și conducerea unior activități specifice învățământului primar.	Expunere, discuții cu studenții	8
Proiectarea și conducerea unior activități specifice învățământului gimnazial.	Expunere, discuții cu studenții	10
Total ore seminar/laborator		24

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Cârstea, Ghe., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000 Cârstea, Ghe., Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București, 2001 Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și pedagogică R.A., București, 1999 Rață, G., Rață, Ghe., Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași, 2008 Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași, 2008 Sanislav, M., Teoria educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2003 Sanislav, M., Metodică educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2004 Săvescu, I., coordonator „1001” exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară, Editura Policrom, Craiova, 2002 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 Scarlat, E., Educația fizică a copiilor de vârstă școlară, Editura pentru tineret și sport, București, 1993
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	MEN, Sistemul național școlar de evaluare la disciplina Educație fizică și sport, București, 1999 MECI, Programe de specialitate pentru disciplina Educație fizică și sport, București, 2009

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

• Disciplina “Teoria și metodică educației fizice și sportului” prin competențele înșușite 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. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice înșușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 5)		

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	Lector Univ. Dr. Hășmășan Ioan	
Responsabil program de studii	Lector univ.dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ.dr. Gheoca Voichița	

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 credit 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 obligatorii 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 problematicii 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 Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.