

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024 - 2025

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria educatiei fizice si sportului			Cod	FSTLMFE.SPM.L.FO.3.21 00.E-4.19
2.2. Titular activități de curs	Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin				
2.3. Titular activități practice	Lector univ. dr. Sopa Ioan Sabin				
2.4. An de studiu <sup>2</sup>	2	2.5. Semestrul <sup>3</sup>	2	2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup>	Examen
2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup>	O			2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup>	C

### 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	1	-	-	-	3
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 <sup>7</sup>
28	14	-	-	-	42
<b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>8</sup></b>					<b>Nr. ore</b>
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 <sup>9</sup>					10
Examinări <sup>10</sup>					2
<b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>11</sup> (NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>58</b>
<b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD<sub>sem</sub>)</b>					<b>56</b>
<b>3.5. Total ore pe semestru<sup>12</sup> (NOAD<sub>sem</sub> + NOSI<sub>sem</sub>)</b>					<b>114</b>
<b>3.6. Nr ore / ECTS</b>					<b>25</b>
<b>3.7. Număr de credite<sup>13</sup></b>					<b>4</b>



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

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>14</sup>	<i>Nu este cazul</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

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

5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup>	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

**6. Competențe specifice acumulate<sup>17</sup>**

Număr de credite alocat disciplinei <sup>18</sup>			<b>4</b>	Repartizare credite pe competențe <sup>19</sup>
<b>6.1. Competențe profesionale</b>	CP1	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor principale ale Teoriei 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, mișcarea omului		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		0,5
<b>6.2. Competențe transversale</b>	CT1	Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire		0,5
<b>6.3. Competențe digitale</b>	CD1	Integrarea aplicațiilor multimedia/hypermedia pentru educația modernă;		0,5
	CD2	Utilizarea platformelor de tip e-learning		0,5

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

7.1. Obiectivul general	Dobândirea competențelor de teorie a educației fizice, pregătire și conducere a activităților de educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	Înșușirea bazelor teoretice ale educației fizice și sportului Cunoașterea particularităților de organizare a educației fizice și sportive școlare

**8. Conținuturi**

<b>8.1. Curs<sup>20</sup></b>	<b>Metode de predare<sup>21</sup></b>	<b>Nr. ore</b>
Noțiunile principale ale Teoriei educației fizice sportului	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Teoria educației fizice și sportului ca discipline științifice	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Educația fizică și sportul ca fenomene sociale	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Sistemul de educație fizică și sport din România	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Mijloacele educației fizice și sportului	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Componentele procesului instructiv-educativ	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Calitatea motrică viteza	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Calitatea motrică coordonarea	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Calitatea motrică rezistența	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Calitatea motrică forța	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Mișcarea omului, deprinderile și priceperile motrice	Prelegere, utilizare videoproiector	2

Str.

\_\_\_\_, Sibiu, România  
\_\_\_\_.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 \_\_\_\_\_

Fax: +40 269 \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_@ulbsibiu.ro



Principiile de instruire în educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Metodele de instruire în educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Lecția de educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
<b>Total ore curs:</b>		<b>24</b>

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>22</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>23</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>24</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>25</sup> )	Metode de predare	Nr. ore
Definirea principalelor noțiuni aplicații	Expunere, discuții cu studenții	1
Teoria de bază în educație fizică și sport	Expunere, discuții cu studenții	1
Principalele forme de practicare ale educației fizice și sportului ca fenomene sociale	Expunere, discuții cu studenții	1
Aplicații privind sistemul de educație fizică și sport din România	Expunere, discuții cu studenții	1
Principalele mijloace prezente în educație fizică și sport	Expunere, discuții cu studenții	1
Diferențe între procesul instructiv educativ bilateral și cel individual	Expunere, discuții cu studenții	1
Aplicații privind calitatea motrică viteza	Expunere, discuții cu studenții	1
Aplicații privind calitatea motrică coordonarea	Expunere, discuții cu studenții	1
Aplicații privind calitatea motrică rezistența	Expunere, discuții cu studenții	1
Aplicații privind calitatea motrică forța	Expunere, discuții cu studenții	1
Mișcarea omului	Expunere, discuții cu studenții	1
Principiile de instruire utilizate în lecția de educație fizică și sport	Expunere, discuții cu studenții	1
Principalele metodele de instruire în educație fizică și sport	Expunere, discuții cu studenții	1
Lecția de educație fizică și sport aplicații	Expunere, discuții cu studenții	1
Definirea principalelor noțiuni aplicații	Expunere, discuții cu studenții	1
Teoria de bază în educație fizică și sport	Expunere, discuții cu studenții	1
<b>Total ore seminar/laborator</b>		<b>14</b>

## 9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Dragnea, A., Bota, A., Teoria activităților motrice, Editura Didactică și pedagogică R.A., București, 1999
	Sanislav, M., Teoria educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2003
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Cârstea, Ghe., Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000
	Sanislav, M., Metodica educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2004

## 10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>26</sup>

Conținuturile sunt coroborate cu problematica evoluției comunicării și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu

## 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. <sup>27</sup>
	• Cunoștințe teoretice și practice însușite	Teste pe parcurs <sup>28</sup> :	20%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	20%		

11.4a Examen / Colocviu	(cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Alte activități <sup>29</sup> :	%		
		Evaluare finală:	60% (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: 27.09.2024

Data avizării în Departament: 02.10.2024

	<b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b>	<b>Semnătura</b>
<b>Titular disciplină</b>	Lector Univ. Dr. Sopa Ioan Sabin	
<b>Responsabil program de studii</b>	Conf. univ. dr. Iulian Stoian	
<b>Director Departament</b>	Lector univ.dr. Tăușan Ioan	

<sup>1</sup> Licență / Master

<sup>2</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>3</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

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

<sup>5</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>6</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

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

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

<sup>9</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>10</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>11</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>12</sup> 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.)

<sup>13</sup> 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<sub>C</sub>/C<sub>A</sub> = Coeficienți curs/aplicații calculate conform tabelului

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

<sup>14</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>15</sup> Tablă, videoprojector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>16</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>17</sup> Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

<sup>18</sup> Din planul de învățământ



- 
- <sup>19</sup> *Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei*
- <sup>20</sup> *Titluri de capitole și paragrafe*
- <sup>21</sup> *Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)*
- <sup>22</sup> *Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.*
- <sup>23</sup> *Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.*
- <sup>24</sup> *Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.*
- <sup>25</sup> *Alte tipuri de activități practice specifice*
- <sup>26</sup> *Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii*
- <sup>27</sup> *CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică*
- <sup>28</sup> *Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.*
- <sup>29</sup> *Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.*