

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 ¹	Licență
1.6. Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica educației fizice și sportului			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.FO.3.2100.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 ²	2	2.5. Semestrul ³	2	2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O			2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	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	2	-	-	-	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 ⁷
28	28	-	-	-	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
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 ⁹					10
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					58
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					114
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					4



4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	<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 ¹⁵	<i>Videoproiector, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice</i>

6. Competențe specifice acumulate¹⁷

Număr de credite alocat disciplinei ¹⁸			4	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, 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
6.2. Competențe transversale	CT1	Organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire		0,5
6.3. Competențe digitale	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 privind metodică educației fizice, pregătire și conducere a activităților de educație fizică și sport.
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea bazelor teoretice și metodice ale educației fizice și sportului Cunoașterea particularităților de organizare a educației fizice și sportive școlare

8. Conținuturi

8.1. Curs²⁰	Metode de predare²¹	Nr. ore
Metodica Educației fizice și sportului ca disciplină științifică	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Particularități de vârstă ale tinerei generații	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Principiile de instruire în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Metodele în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Tendințe și orientări metodologice în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Lecția de Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Efortul în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2

Str.

____, Sibiu, România
____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____

Fax: +40 269 _____

E-mail: ____@ulbsibiu.ro



Caracteristicile și conținutul metodelor în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Evidența în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Evaluarea în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Programa de Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Proiectarea didactică în Educație fizică și sport	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Practicarea independentă a exercițiilor fizice	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Total ore curs:		24
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
Metodica dezvoltării calității motrice viteza	Expunere, discuții cu studenții	2
Metodica dezvoltării calității motrice coordonarea	Expunere, discuții cu studenții	2
Metodica dezvoltării calității motrice rezistența	Expunere, discuții cu studenții	2
Metodica dezvoltării calității motrice forța	Expunere, discuții cu studenții	2
Metodica dezvoltării calității motrice mobilitate	Expunere, discuții cu studenții	2
Lecția de Educație fizică și sport	Expunere, discuții cu studenții	2
Planul de lecție în Educație fizică și sport	Expunere, discuții cu studenții	2
Esalonarea unităților de învățare pentru clasele 0-4	Expunere, discuții cu studenții	2
Eșalonarea unităților de învățare pentru clasele 5-8	Expunere, discuții cu studenții	2
Evaluarea – Sistemul național de evaluare	Expunere, discuții cu studenții	2
Programa EFS clasele 0-2	Expunere, discuții cu studenții	2
Programa EFS clasele 3-4	Expunere, discuții cu studenții	2
Programa EFS clasele 5-8	Expunere, discuții cu studenții	2
Eșalonarea anuală în EFS	Expunere, discuții cu studenții	2
Proiectarea didactică pentru clasele cu 2 ore pe săptămână	Expunere, discuții cu studenții	2
Proiectarea didactică pentru clasele o oră pe săptămână	Expunere, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator		28

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 programului²⁶

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. ²⁷
	• Cunoștințe teoretice și practice însușite	Teste pe parcurs ²⁸ :	20%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	20%		

11.4a Examen / Colocviu	(cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Alte activități ²⁹ :	-		
		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

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

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
- Cc/CA = 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.

Str.

____, Sibiu, România
____.ulbsibiu.ro

Tel.: +40 269 _____
Fax: +40 269 _____
E-mail: ____@ulbsibiu.ro

-
- 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.*