

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025 - 2026

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	Metodica activităților motrice pe grupe de vârstă	Cod	FSTI.MFE.EFS.L.DS.6.1002.C-3.2
2.2. Titular activități de curs	<i>Conferențiar univ.dr. Hășmășan Ioan</i>		
2.3. Titular activități practice	<i>Conferențiar univ.dr. Hășmășan Ioan</i>		
2.4. An de studiu ²	3	2.5. Semestrul ³	6
		2.6. Tipul de evaluare ⁴	Colocviu
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	S

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
14	-	-	-	28	42
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					7
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat ⁹					-
Examinări ¹⁰					5
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					33
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					42
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					75
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					3

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>Sală de sport</i>

6. Rezultate ale învățării ¹⁷				
Numărul de credite alocat disciplinei: 3				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.	Studentul/Absolventul: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.	Studentul/Absolventul: 1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. 1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. 1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. 1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.	1
RÎ 2	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1.Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.	1
RÎ 3	Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.	Studentul/Absolventul: 5.1.Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2.Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1.Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1.Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice	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. Înșușirea bazelor teoretice ale educației fizice și sportului. Înșușirea metodicii principalelor forme de organizare a educației fizice și sportive școlare.

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸		Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Curs 1	Practica și metodică activității motrice la învățământului preșcolar	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 2	Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului primar	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	5
Curs 3	Practica și metodică activității motrice la nivelul învățământului gimnazial	Prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	5
Total ore curs:			14

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²²)	Metode de predare	Nr. ore
Act. 1-4. Conținuturi specifice activităților motrice la nivelul învățământului preșcolar.	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	8
Act. 5-9. Proiectarea și conducerea unor activități specifice învățământului primar.	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	10
Act. 10-14. Proiectarea și conducerea unor activități specifice învățământului gimnazial.	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	10
Total ore seminar/laborator		28

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, 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 programului²³

Disciplina „Metodică activităților motrice pe grupe de vârstă”, 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. ²⁴
11.4a Examen / Colocviu	<ul style="list-style-type: none"> Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea) 	Teste pe parcurs ²⁵ :	%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁶ :	%		
		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: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conferențiar univ.dr. Hășmășan Ioan	
Responsabil program de studii	Conferențiar univ.dr. Hășmășan Ioan	
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
- 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, videoprojector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

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

¹⁷ Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

¹⁸ Titluri de capitole și paragrafe

¹⁹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoprojector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.