

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	Departamentul de Științe ale Mediului, Fizică, Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studiu	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ⁱ	Licență
1.6. Specializarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Jocuri Dinamice	Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DS.4.0200.V-2.9
2.2. Titular activități de curs	Lector univ. dr. Savu Olimpiu		
2.3. Titular activități practice	Lector univ. dr. Savu Olimpiu		
2.4. An de studiu ⁱⁱ	2	2.5. Semestrul ⁱⁱⁱ	4
2.6. Tipul de evaluare ^{iv}	Verificare		
2.7. Regimul disciplinei ^v	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ^{vi}	DS

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
3.2. 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 ^{vii}
-	-	-	-	28	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ^{viii}					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat ^{ix}					2
Examinări ^x					6
3.3. Total ore alocate studiului individual ^{xi} ($NOSI_{sem}$)					22
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
3.5. Total ore pe semestru ^{xii} ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)					50
3.6. Nr ore / ECTS					10
3.7. Număr de credite ^{xiii}					2

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ^{xiv}	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ^{xvi}	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, baza sportivă a ULBS

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocate disciplinei: 2				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Cunoșterea particularităților metodice ale predării jocurilor dinamice și utilizarea lor adecvată în viitoarea activitate profesională;	Capacitatea de organizarea de activități de educație fizică și sport pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire;	Pregătirea riguroasă și corectă a lecțiilor practice, monitorizarea atentă a progresului și adaptarea independentă a metodelor de predare	1
RÎ 2	Utilizarea cunoștințelor pentru predarea jocurilor dinamice pe diferite nivele de vârstă;	Studentul va demonstra capacitatea de a coordona și organiza colectivele de elevi pentru desfășurarea optimă a jocurilor de mișcare adaptate vârstelor școlare mici și medii și mari.	Asumarea responsabilității completării riguroase a portofoliului metodic; Implicare activă și inițiativă în procesul de învățare practică; capacitatea de autoevaluare și formulare a propriilor concluzii	1

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

7.1. Obiectivul general	Formarea capacității de aplicare a metodicii de predare în funcție de particularitățile activităților fizice desfășurate sub formă de joc sau întrecere
7.2. Obiectivele specifice	Formarea capacității de a lucra în condiții de autonomie; Formarea capacității de comunicare teoretică, practică și nonverbală; Formarea capacității de a evalua procesul instructiv-educativ și evoluția participanților la acesta; Formarea capacității de rezolvare a problemelor organizatorice previzibile și imprevizibile ;

8. Conținuturi

Seminar/Laborator			Nr. ore
Sem 1	Jocuri de atenție specifice adunării și alinierii în lecția de educație fizică;	Expunere, exemplificare, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Sem 2	Jocuri pentru pregătirea organismului pentru efort și a orientării în spațiu, a variantelor de mers și alergare;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 3	Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitar aplicative;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 4	Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea vitezei în toate formele de manifestare ale acesteia;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 5	Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea îndemânării în toate formele de manifestare ale acesteia;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 6	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din gimnastică: sărituri, rostogoliri, a educării coordonării echilibrului și orientării în spațiu;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 7	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din atletism, a pașilor specifici de mers și alergare, a săriturilor și aruncărilor;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 8	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din handbal: prinderea și pasarea mingii, conducerii mingii, a aruncărilor la poartă și însușirii poziției fundamentale;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 9	Jocuri și ștafete pentru însușirea elementelor tehnice din baschet: prinderea și pasarea mingii, conducerii mingii, a aruncărilor la coș și a însușirii poziției fundamentale de apărare;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 10	Jocuri pentru însușirea elementelor tehnice din volei: pasarea și preluarea mingii, și a însușirii poziției fundamentale;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 11	Jocuri pentru dezvoltarea calității motrice rezistență: însușirea ritmului de alergare de rezistență;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 12	Jocuri pentru dezvoltarea calității motrice forță: dezvoltării forței membrelor inferioare și superioare, abdominale și generale	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2



	;		
Sem 13	Jocuri pentru revenirea indicilor marilor funcții ale organismului;	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Sem 14	Verificare practica	Expunere, exemplificare, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator			28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	SAVU O. Jocuri de mișcare, - Suport de curs Facultatea de Științe Univ. Lucian Blaga Sibiu 2025;
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	EPURAN M. - Jocuri de mișcare. - Edit. IEFS.- București, 1973 ILCA I. - Jocuri de mișcare pentru clasele I-XII. - Editura Facla.- Timișoara, 1972 NICULESCU AL. ȘI CRULI. - Exerciții și jocuri în școală. - Editura Sport-Turism.- București, 1976

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului^{xviii}

Disciplina "Jocuri dinamice" prin competențele însușite de către studenți contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea viitorului specialist în domeniul educației fizice și sport prin competențe specifice activităților fizice desfășurate sub formă de joc sau întrecere

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Ponderea în nota finală	Obs.**
Laborator		Media notelor acordate pentru activitatea la lucrări practice.	70%	
		Prezența integrală	30%	

Standard minim de performanță

Însușirea în proporție de 50 % a cunoștințelor practice aferente disciplinei . Nota 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	Lector univ. dr. Savu Olimpiu	
Responsabil program de studii	Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ. dr. Tăușan Ioan	

ⁱ *Licență / Master*

ⁱⁱ *1-4 pentru licență, 1-2 pentru master*

ⁱⁱⁱ *1-8 pentru licență, 1-3 pentru master*

^{iv} *Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ*

^v *Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă*

^{vi} *Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată*

^{vii} *Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.d.e.)*

^{viii} *Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.*

^{ix} *Între 7 și 14 ore*

^x *Între 2 și 6 ore*

^{xi} *Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.*

^{xii} *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.)*

^{xiii} *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

^{xiv} *Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente*

^{xv} *Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.*

^{xvi} *Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.*

^{xvii} *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 videoproiector, 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.*

²⁷ *Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.*

^{xviii} *Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii*