

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	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		Psihopedagogie			Cod	FSTI.MFE.SPM.L.DF .3.1100.E-3.2	
2.2. Titular activități de curs		Conf.univ.dr. Blanca Grama					
2.3. Titular activități practice		Conf.univ.dr. Blanca Grama					
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³		3	2.6. Tipul de evaluare ⁴		E
2.7. Regimul disciplinei ⁵			O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶			F

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	1	-	-	-	2
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	14	-	-	-	28
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					7
Tutoriat ⁹					7
Examinări ¹⁰					5
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ ($NOSI_{sem}$)					47
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)					28
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	-
4.2. Competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală de curs: tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ¹⁶	Suport logistic și infrastructură necesară într-o sală de curs: tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line

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	
R1	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.	Studentul/Absolventul: 3.1.Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2.Prezintă rolul manifestărilor socio- afective în modelarea comportamentului motric. 3.3.Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.	Studentul/Absolventul: 3.1.1.Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1.Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. 3.3.1.Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.	3

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

7.1. Obiectivul general	Însușirea cunoștințelor teoretice și metodice specifice Psihopedagogiei, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, formarea deprinderii de a acționa autonom în cadrul orelor de educație fizică
7.2. Obiectivele specifice	Familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului; Cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare motrică și inteligentă; Dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive; Cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora; Familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor;

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Curs 1. Noțiuni introductive despre psihologie și pedagogie.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 2. Etapele dezvoltării umane. Ereditatea. Mediul. Educația	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs. 3 Dezvoltarea psihologică	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4. Personalitatea.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5. Pedagogia contemporană. Macropedagogia și micropedagogia.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 6. Componente și caracteristici ale procesului de învățământ	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	1
Curs 7. Predarea și învățarea – activitate psihopedagogică. Instrumente inovative de predare.	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector,	2

	discuții cu studenții	
Curs 8. Comunicarea didactică	Expunere, prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 9. Evaluarea activității în educație fizică și sportivă.	Expunere, prelegere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore curs:		14

8.2. Activități practice

8.2.a. Seminar		Metode de predare ²⁰	Nr. ore
Seminar 1	Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	Explicația, exemplificarea, conversația euristică, învățarea prin cooperare, aplicații practice	1
Seminar 2	Vârsta școlară mică, preadolescența și adolescența. Analize aplicative.	Exemplificarea, învățarea prin cooperare, jocul de rol	2
Seminar 3	Teorii ale învățării. Predarea. Motivația. Stilurile de predare.	Explicația, exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicații practice	3
Seminar 4	Caracteristici ale procesului de învățământ	Explicația, exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicații practice	1
Seminar 5	Lecția de educație fizică și sport. Aplicații	Explicația, exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicații practice	2
Seminar 6	Dinamica proceselor de comunicare, bariere în procesul comunicării - jocuri interactive. Exerciții de didactica comunicării.	Explicația, exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicații practice	2
Seminar 7	Factori de distorsiune în evaluarea activității în educație fizică și sportivă	Explicația, exemplificarea, învățarea prin	1
Seminar 8	Relația profesor/antrenor-elev în contextul social prezent. Etică și deontologie profesională	Explicația, exemplificarea, învățarea prin	2
Total ore seminar:			14

Bibliografie

8.3. Referințe bibliografice recomandate	Potolea, D., Neacsu I, Pânișoară, I-O, Romiță, B-I, Pregătirea psihopedagogică, Editura Polirom, Iași, 2016
	Papuc, I, Bocos, M., Psihopedagogie – suporturi pentru formarea inițială și continuă, Cartea Românească Educațional, București, 2017
8.4. Referințe bibliografice suplimentare	-

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²¹

Se realizează prin contacte periodice cu reprezentanții asociațiilor profesionale și de învățământ în vederea actualizării permanente a conținutului.

10. Evaluare

11. Evaluare					
Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²²
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²³ :	$P_{1.1} = \frac{\text{...}}{\text{...}} \%$ $N_{1.1} \geq 5$	55 % (minim 5)	$P_1 = P_{1.1} + P_{1.2} + P_{1.3} + P_{1.4}$
		Teme de casă:	$P_{1.2} = \frac{\text{...}}{\text{...}} \%$ $N_{1.2} \geq 5$		
		Alte activități ²⁴ :	$P_{1.3} = \frac{\text{...}}{\text{...}} \%$ $N_{1.3} \geq 5$		
		Evaluare finală:	$P_{1.4} = \frac{\text{...}}{\text{...}} \%$ $N_{1.4} \geq 5$		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		45 % (minim 5)	CPE
11.5 Standard minim de performanță ²⁵				$N_T = 5$	$P_T = 100\%$

Data completării: 15/09/2025

Data avizării în Departament: 01/10/2025

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf.univ.dr. Blanca Grama	
Responsabil program de studii	Conf.dr. Stoian Iulian	
Director Departament	Lect.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, videoproiector, 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 problematicei 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 Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²² CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²³ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁴ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁵ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.