

## 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 <sup>1</sup>     | Licență                                                                 |
| 1.6. Specializarea                     | Sport și Performanță Motrică                                            |

### 2. Date despre disciplină

|                                       |                                                |                             |                                                     |     |                                     |          |
|---------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|----------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | Tehnici pentru dezvoltarea calităților motrice |                             |                                                     | Cod | FSTI.MFE.SPM.L.DS.3.1100.C-2.9      |          |
| 2.2. Titular activități de curs       | Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan Teodor           |                             |                                                     |     |                                     |          |
| 2.3. Titular activități practice      | Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan Teodor           |                             |                                                     |     |                                     |          |
| 2.4. An de studiu <sup>2</sup>        | 2                                              | 2.5. Semestrul <sup>3</sup> |                                                     | 1   | 2.6. Tipul de evaluare <sup>4</sup> | Colocviu |
| 2.7. Regimul disciplinei <sup>5</sup> |                                                | O                           | 2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>6</sup> |     |                                     | 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              |
| 1                                                                                              | 1              | -                | -              | -          | 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 <sup>7</sup> |
| 14                                                                                             | 14             | -                | -              | -          | 28                 |
| Distribuția fondului de timp pentru studiu individual <sup>8</sup>                             |                |                  |                |            | Nr. ore            |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |                |                  |                |            | 14                 |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |                |                  |                |            | 2                  |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          |                |                  |                |            | 2                  |
| Tutoriat <sup>9</sup>                                                                          |                |                  |                |            | 2                  |
| Examinări <sup>10</sup>                                                                        |                |                  |                |            | 2                  |
| 3.3. Total ore alocate studiului individual <sup>11</sup> ( $NOSI_{sem}$ )                     |                |                  |                |            | 22                 |
| 3.4. Total ore din Planul de învățământ ( $NOAD_{sem}$ )                                       |                |                  |                |            | 28                 |
| 3.5. Total ore pe semestru <sup>12</sup> ( $NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$ )                         |                |                  |                |            | 50                 |
| 3.6. Nr ore / ECTS                                                                             |                |                  |                |            | 10                 |
| 3.7. Număr de credite <sup>13</sup>                                                            |                |                  |                |            | 2                  |



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

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

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

|                                                                              |                            |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 5.1. De desfășurare a cursului <sup>15</sup>                                 | Sala de curs a facultății  |
| 5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) <sup>16</sup> | Sala de sport a facultății |

**6. Rezultate ale învățării<sup>17</sup>**

| Numărul de credite alocat disciplinei: 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                              |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 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 sportive, 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:<br>1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.<br>1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității sportive.<br>1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.<br>1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).<br>1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.<br>1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. | Studentul/Absolventul:<br>1.1.1.Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.<br>1.1.2.Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.<br>1.2.1.Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.<br>1.3.1.Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.<br>1.4.1.Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.<br>1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. | 0.5                                          |
| Rî 2                                     | Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.                                                                                           | Studentul/Absolventul:<br>2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora.<br>2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare.<br>2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.                                                                                                                                                                                                          | Studentul/Absolventul:<br>2.1.1.Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice.<br>2.2.1.Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice.<br>2.3.1.Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0.5                                          |
| Rî 3                                     | Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.                                                                                                                                                                                 | Studentul/Absolventul:<br>4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic.<br>4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.<br>4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Studentul/Absolventul:<br>4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.<br>4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.<br>4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.<br>4.3.1.Selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.                                                                                                                                                                                                     | 0.5                                          |



|      |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                          |     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rî 4 | Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. | Studentul/Absolventul:<br>5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire.<br>5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. | Studentul/Absolventul:<br>5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional.<br>5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice. | 0.5 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

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

|                            |                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1. Obiectivul general    | Însușirea și aprofundarea cunoștințelor teoretice fundamentale ale tehnicilor și metodelor pentru dezvoltarea calitatilor motrice și aplicarea lor în domeniul .<br>Competențe în organizarea activității echipelor sportive. |
| 7.2. Obiectivele specifice | Învățarea tehnicilor și metodelor pentru dezvoltarea calitatilor motrice                                                                                                                                                      |

**8. Conținuturi**

| 8.1. Curs <sup>18</sup>                                                                                                                                           | Metode de predare <sup>19</sup>           | Nr. ore   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------|
| Conceptul de calitate motrică                                                                                                                                     | Expunerea, prelegerea                     | 1         |
| Tehnici și metode pentru dezvoltarea vitezei                                                                                                                      | Expunerea, prelegerea                     | 2         |
| Tehnici și metode pentru dezvoltarea îndemănării                                                                                                                  | Expunerea, prelegerea                     | 2         |
| Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice rezistente                                                                                                 | Expunerea, prelegerea                     | 2         |
| Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice forta                                                                                                      | Expunerea, prelegerea                     | 2         |
| Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice coordonarea                                                                                                | Expunerea, prelegerea                     | 2         |
| Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice supletea                                                                                                   | Expunerea, prelegerea                     | 2         |
| Tehnici și metode pentru dezvoltarea calitatii motrice mobilitatea                                                                                                | Expunerea, prelegerea                     | 1         |
| <b>Total ore curs:</b>                                                                                                                                            |                                           | <b>14</b> |
| 8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>20</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>21</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>22</sup> / 8.2.d. Alte act.practice <sup>23</sup> ) | Metode de predare                         | Nr. ore   |
| Forme de manifestare a vitezei, factori care conditionează viteza                                                                                                 | Explicația, demonstrația, problematizarea | 1         |
| Forme de manifestare a îndemănării, factori care conditionează îndemănarea                                                                                        | Explicația, demonstrația, problematizarea | 2         |
| Forme de manifestare a rezistenței, factori care conditionează rezistența                                                                                         | Explicația, demonstrația, problematizarea | 2         |
| Forme de manifestare a forței, factori care conditionează forța                                                                                                   | Explicația, demonstrația, problematizarea | 2         |
| Forme de manifestare a coordonării, factori care conditionează coordonarea                                                                                        | Explicația, demonstrația, problematizarea | 2         |
| Forme de manifestare a supletea, factori care conditionează supletea                                                                                              | Explicația, demonstrația, problematizarea | 2         |
| Forme de manifestare a mobilității, factori care conditionează mobilitatea                                                                                        | Explicația, demonstrația, problematizarea | 1         |
| <b>Total ore seminar/laborator</b>                                                                                                                                |                                           | <b>12</b> |

**9. Bibliografie**

|                                           |                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate  | 1. Dragnea A teoria și metodică dezvoltării calitatilor motrice<br>2. Bompă OT, Dezvoltarea calitatilor biomotrice<br>3. Alexe N antrenamentul sportiv modern |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare | Epuran M Metodologia cercetării activitatilor corporale                                                                                                       |

**10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului<sup>24</sup>**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Conținuturile sunt coroborate cu problematica evoluției practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu.</p> <p>Corelarea tematicilor cu activitățile sportive în comunitățile respective</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 11. Evaluare

| Tip activitate          | 11.1 Criterii de evaluare                                                                                                            | 11.2 Metode de evaluare          |                  | 11.3 Pondere din nota finală | Obs. <sup>25</sup> |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|------------------------------|--------------------|
| 11.4a Examen / Colocviu | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)</li> </ul> | Teste pe parcurs <sup>26</sup> : | %                | 100 % (minim 5)              |                    |
|                         |                                                                                                                                      | Teme de casă:                    | 50 %             |                              |                    |
|                         |                                                                                                                                      | Alte activități <sup>27</sup> :  | %                |                              |                    |
|                         |                                                                                                                                      | Evaluare finală:                 | 50 %<br>(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 |
|--------------------------------------|----------------------------------------|-----------|
| <b>Titular disciplină</b>            | Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan Teodor   |           |
| <b>Responsabil program de studii</b> | Conf. univ. dr. Stoian Iulian          |           |
| <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

| Coeficienți         | Curs | Aplicații (S/L/P) |
|---------------------|------|-------------------|
| 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, videoproiector, 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> Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

<sup>18</sup> Titluri de capitole și paragrafe

<sup>19</sup> Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

<sup>20</sup> Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

<sup>21</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

<sup>22</sup> Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

<sup>23</sup> Alte tipuri de activități practice specifice

<sup>24</sup> Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

<sup>25</sup> CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

<sup>26</sup> Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

<sup>27</sup> Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.