

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	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	Antrenament și performanță

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Psihomotricitate	Cod	FSTI.MFE.AP.M.DF. 1.1200.E-7.3
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	I	2.5. Semestrul ³	1
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	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					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat ⁹					10
Examinări ¹⁰					3
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					133
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					42
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					175
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					7

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 alocate disciplinei: 7				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
Rî 1	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
Rî 2	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: 1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității sportive. 1.3.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. 1.4.Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.5.Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. 1.6.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	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. 1.5.1.Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.	2
Rî 3	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: 2.1.Identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. 2.2.Prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. 2.3.Caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.	Studentul/Absolventul: 2.1.1.Argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. 2.2.1.Recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. 2.3.1.Stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.	2

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

7.1. Obiectivul general	Asimilarea cunoștințelor teoretice cu privire la psihomotricitate, înțelegerea importanței studiului acestei discipline, a tehnicilor de intervenție și a aplicării acestora. Dezvoltarea percepției precum și a reprezentărilor mișcărilor complexe, dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și perfecționarea calităților motrice. Cunoașterea și înțelegerea rolului determinant al psihomotricității în evoluția inteligenței copilului, începând din primii ani de viață ai acestuia.
7.2. Obiectivele specifice	Aprofundarea cunoștințelor dobândite la curs. Dezvoltarea capacității individuale de selectare, analiză, interpretare critică Însușirea noțiunilor de bază cu privire la intervențiile specifice Dobândirea deprinderilor de lucru independent și de control asupra propriilor performanțe, prin teste de autoevaluare a cunoștințelor

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Curs 1. Bazele generale ale psihomotricității	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	4
Curs 2. Relația psihomotricitate - psihic – dezvoltare în prima copilărie	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 3. Schema corporală; Lateralitatea; Echilibrul; Kinestezia; Conștientizarea corporală și senzorială; Proxemica și utilizarea spațiului	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 4. Expresivitatea corporală; Semnificația și funcțiile gesturilor motrice	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 5. Rolul psihomotricității în educația timpurie a copiilor și în dezvoltarea cognitivă a acestora	Expunere, prelegere, , utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Curs 6. Tulburări ale psihomotricității	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	Activitatea, factor al dezvoltării ființei umane	4
Seminar 2	Organizarea spațio-temporală a mișcărilor, factorii reglării controlului corporal	6
Seminar 3	Schema corporală; Lateralitatea; Echilibrul; Kinestezia; Conștientizarea corporală și senzorială – aplicativ	6
Seminar 4	Expresivitatea corporală. Funcția de comunicare a mișcărilor corpului; Comunicarea nonverbală: expresia facială, paralimbajul, gesturile și postura;	6
Seminar 5	Principalele deficiențe și tulburări ale psihomotricității la	6

	copii. Aplicații	exemplificarea, învățarea prin cooperare, aplicații practice	
Total ore seminar:			28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Albu, A. Albu C. (1999), Psihomotricitatea, Editura Spiru Haret, Iasi.
	Albu, A., Albu, C., Vlad, T., Iacob, I. (2006), Psihomotricitatea, Institutu European, Iasi
	Epuran, M. (coord.), (2006), Asistenta, consiliere și intervenții psihomedicale în sport și kinetoterapie, București, Ed. Fundatiei Humanitas
	Epuran, M., (1990), <i>Modelarea conduitei sportive</i> , București, Ed. Sport-Turism.
	Predoiu, R. (2016), Psihologia sportului - maximizarea performanțelor sportive, Editura Polirom, București
	Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) Handbook of sport psychology. 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.
	Predoiu, R. (2016), Psihologia sportului - maximizarea performanțelor sportive, Editura Polirom, București
	Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. (Eds.), (2007) Handbook of sport psychology. 3rd ed., John Wiley & Sons, Hoboken, New Jersey.

10. 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.

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 :	55 % (minim 5)	$P_1 = P_{1.1} + P_{1.2} + P_{1.3} + P_{1.4}$
		Teme de casă:		
		Alte activități ²⁴ :		
		Evaluare finală:		
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.