

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>Știința Sportului și Educației Fizice</i>
1.5. Ciclul de studii ¹	Master
1.6. Specializarea	<i>Educație Fizică Sportivă și Scolară</i>

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Abordarea interdisciplinară în educație fizică și sport			Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DS.1.1200.E-7.3	
2.2. Titular activități de curs	Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmășan					
2.3. Titular activități practice	Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmășan					
2.4. An de studiu ²	I	2.5. Semestrul ³	I	2.6. Tipul de evaluare ⁴	E	
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 – număr de ore pe săptămână / 4					
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 – 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 ⁷
14	28				42
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					69
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat ⁹					2
Examinări ¹⁰					2
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSIsem)					133
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)					42
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOADsem + NOSIsem)					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) ^{xiv}	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ^{xv}	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) ^{xvi}	<i>Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line</i>

6. Rezultate ale învățării^{xvii}

Numărul de credite alocat disciplinei: 7				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode de bază interdisciplinare activității specifice domeniului, în contexte formative și organizaționale.	Studentul/Absolventul: 1.1. Interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază privind intersectarea domeniului sport cu celelalte domenii ale teoriei, metodicii și practicii educației fizice, sportului și ale managementului.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Argumentează în mod autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. 1.2.1. Demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. 1.3.1. Exerciță diferite roluri în cadrul echipelor interdisciplinare (inclusiv rolul de coordonator al acestora).	3
RÎ 2	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 bazelor interdisciplinare în contexte variate. 1.2. Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport în raportul altor discipline conexe 1.3. Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului interdisciplinar	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor interdisciplinar 1.2.1. Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. 1.3.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	2
RÎ 3	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. Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: 1.1.1. Identifică acte, acțiuni și activități motrice. 1.2.1. Oferă consultanță în alegerea formelor de organizare și practicare a activităților, în funcție de contextul și scopurile specifice. 1.3.1. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.	2

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

7.1. Obiectivul general	- Dobândirea capacității de a interpreta activitatea de educație fizică și sport din perspectivă interdisciplinară; - Stabilirea conexiunilor dintre sport și alte domenii științifice.
7.2. Obiectivele specifice	- Cunoașterea noțiunilor de multidisciplinaritate, pluridisciplinaritate, interdisciplinaritate, transdisciplinaritate; - Extrapolarea noțiunilor prezentate în domeniul educației fizice și sportului; - Descoperirea de noi relații interdisciplinare ale domeniului EFS cu alte domenii; - Realizarea unor articole/lucrări ce implică cunoștințe interdisciplinare.

8. Conținuturi

8.1. Curs^{xviii}		Metode de predare^{xix}	Nr. ore
Curs 1	Interdisciplinaritate în domeniul fundamental de știință a educației fizice și sport	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 2	Educația fizică - componentă a domeniului de cercetare al teoriei educației fizice și sportului	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 3	Didactica educației fizice și sportului școlar	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 4	Relația educației fizice cu pedagogia și didactica	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 5	Importanța și implicarea psihologiei în activitatea de educație fizică și sportive	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 6	Problemele psihologiei sportive	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 7	Principalii factori de stres în activitatea sportive	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 8	Implicații ale psihologiei în activitățile corporale	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 9	Implicații ale psihologiei în activitățile corporale	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 10	Implicații ale sociologiei în activitatea de educație fizică și sport	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 11	Socializarea prin sport o mică analiză științifică	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 12	Sportul de performanță – sociologia succesului în educația fizică și activitățile motrice	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 13	Activitatea competițională și antrenamentul sportiv văzute printr-o abordare interdisciplinară	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Curs 14	Intersecția educației fizice și sportive cu medicina sportului	Curs interactiv/explicație/discuții structurate/analiza video	1
Total ore curs:			14

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar^{xx}/ 8.2.b. Laborator^{xxi}/ 8.2.c. Proiect^{xxii})	Metode de predare	Nr. ore
Act.1 Educația fizică și sportul - de la disciplinaritate la interdisciplinaritate	Discuții, dezbateri, prezentare	2
Act.2 Conceptul de educație fizică; Scopul și finalitățile educației fizice	Discuții, dezbateri,	2

	<i>prezentare</i>	
Act.3 Formele de organizare a educației fizice	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.4 Introducere în studiul psihologiei sportului	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.5 Principalii factori de stres în activitatea sportive	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.6 Conceptul de activități corporale	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.7 Sociologia sportului subștiință a științei sportului	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.8 Sportul și activitatea fizică - mediu de socializare	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.9 Socializarea prin sport câmp de analiză științifică	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.10 Sociologia succesului	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.11 Implicații ale managementului în activitatea de educație fizică și sport	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.12 Intersecția educației fizice și sportive cu medicina sportului	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.13 Relația educației fizice cu pedagogia și didactica	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Act.14 Definirea deprinderilor psihice ale sportivilor	<i>Discuții, prezentare</i>	<i>dezbateri, 2</i>
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Achim Constantin, (2021), Abordarea interdisciplinară în educație fizică și sport, Sibiu.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Alexe, M., (2006), Abordarea interdisciplinară în sport, Editura Napoca Star. Epuran, M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București.

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

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ^{xxiv}
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ^{xxv} :	%	80% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ^{xxvi} :	%		
		Evaluare finală:	% (min.5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor			20% (minim 5)	

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.)

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.). De asemenea, se recomandă ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice

¹³ Numărul de credit se calculează după formula următoare și se rotunjește la valori vecine întregi (fie prin micșorare fie prin majorare)

$$\text{Nr. credite} = \frac{NOCPSPD \times C_C + NOAPSPD \times C_A}{TOCPSPD \times C_C + TOAPSPD \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

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
- TOCPSPD = Număr total ore curs/săptămână din plan
- TOAPSPD = 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/>)

^{xviii} Titluri de capitole și paragrafe

^{xix} Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicii studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

^{xx} Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme

^{xxi} Demonstrație practică, exercițiu, experiment

^{xxii} Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

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

^{xxiv} CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

^{xxv} Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

^{xxvi} Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.