

**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 <sup>i</sup>     | Master                                                 |
| 1.6. Specializarea                     | Educație Fizică Sportivă și Scolară                    |

**2. Date despre disciplină**

|                                       |                                   |                                                      |                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei            | Educația olimpică în școală       | Cod                                                  | FSTI.MFE.EFSS.M.DS.2.0200.C-4.6 |
| 2.2. Titular activități de curs       |                                   |                                                      |                                 |
| 2.3. Titular activități practice      | Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor |                                                      |                                 |
| 2.4. An de studiu <sup>ii</sup>       | 1                                 | 2.5. Semestrul <sup>iii</sup>                        | 2                               |
| 2.6. Tipul de evaluare <sup>iv</sup>  | C                                 |                                                      |                                 |
| 2.7. Regimul disciplinei <sup>v</sup> | A                                 | 2.8. Categoria formativă a disciplinei <sup>vi</sup> | S                               |

**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 <sup>vii</sup> |
|                                                                                          | 28             |                  |                |            | 28                   |

|                                                                                                |                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Distribuția fondului de timp pentru studiu individual<sup>viii</sup></b>                    | <b>Nr. ore</b> |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    | 25             |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | 15             |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                          | 15             |
| Tutoriat <sup>ix</sup>                                                                         | 1              |
| Examinări <sup>x</sup>                                                                         | 6              |
| <b>3.3. Total ore alocate studiului individual<sup>xi</sup> (NOSIsem )</b>                     | <b>72</b>      |
| <b>3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOADsem)</b>                                       | <b>28</b>      |
| <b>3.5. Total ore pe semestru<sup>xii</sup> (NOADsem + NOSIsem )</b>                           | <b>100</b>     |
| <b>3.6. Nr ore / ECTS</b>                                                                      | <b>25</b>      |
| <b>3.7. Număr de credite<sup>xiii</sup></b>                                                    | <b>4</b>       |

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

|                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>4.1.</b> Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) <sup>xiv</sup> |  |
| <b>4.2.</b> Competențe                                                                |  |

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

|                                                                                       |                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>5.1.</b> De desfășurare a cursului <sup>xv</sup>                                   | materiale didactice specifice, videoproiector, platforme on-line |
| <b>5.2.</b> De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/aplic) <sup>xvi</sup> |                                                                  |

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

| Numărul de credite alocat disciplinei: <b>4</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 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 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:<br>1.1.Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.<br>1.2.Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.<br>1.3.Utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. | Studentul/Absolventul:<br>1.1.1.Identifică acte, acțiuni și activități motrice.<br>1.2.1.Oferă consultanță în alegerea formelor de organizare și practicare a activităților, în funcție de contextul și scopurile specifice.<br>1.3.1.Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. | <b>2</b>                                     |
| Rî 2                                            | 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                                                                                                                             | <b>2</b>                                     |

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

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7.1.</b> Obiectivul general    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul olimpismului.</li> <li>Să explice termenii de bază ai disciplinelor studiate.</li> <li>Manifestarea unei atitudini pozitive și responsabile față de domeniul studiat.</li> </ul>       |
| <b>7.2.</b> Obiectivele specifice | <ul style="list-style-type: none"> <li>Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații.</li> <li>Să susțină și să inițieze conversații pe teme date.</li> <li>Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvară a noțiunilor specifice mișcării olimpice.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

### 8.1. Activități practice

| Activități practice (8.2.a. Seminar <sup>xviii</sup> / 8.2.b. Laborator <sup>xix</sup> / 8.2.c. Proiect <sup>xx</sup> )            | Metode de predare               | Nr. ore   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|
| Act. 1. Simbolurile olimpice: cele cinci cercuri, torța, jurământul și imnul olimpic.                                              | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act. 2. Istoria Mișcării Olimpice moderne și rolul lui Pierre de Coubertin.                                                        | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.3. Principiile și valorile fundamentale ale olimpismului: excelența, prietenia și respectul și promovarea păcii între națiuni. | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.4. Femeile în Mișcarea Olimpică – de la excludere la egalitate.                                                                | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.5. Fair-play-ul – o lecție de viață în sport și în afara lui.                                                                  | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.6. Spiritul de echipă: lecții olimpice pentru elevi.                                                                           | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.7. Săptămâna olimpică în școală – propunere de activități educative.                                                           | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.8. Jocurile Olimpice și identitatea națională – cazul României.                                                                | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.9. Geografia Jocurilor Olimpice – orașe, continente și simboluri culturale.                                                    | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.10. Mass-media și imaginea campionilor olimpici.                                                                               | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.11. Jocurile Olimpice ca formă de dialog între culturi.                                                                        | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.12. De la Olimpia antică la Jocurile Olimpice moderne.                                                                         | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.13. Evoluția sporturilor olimpice de la Atena 1896 până în prezent.                                                            | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| Act.14. Sportul ca limbaj universal al păcii.                                                                                      | Discuții, dezbateri, prezentare | 2         |
| <b>Total ore seminar/laborator</b>                                                                                                 |                                 | <b>28</b> |

## 9. Bibliografie

|                                           |                                                                                              |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.1. Referințe bibliografice recomandate  | <i>Carta olimpică.</i>                                                                       |
|                                           | Liliana Radu, <i>Fenomenul olimpic de la antic la modern</i> , Editura Demiurg, 2011.        |
|                                           | Raul-Marian Todor, <i>File din istoria olimpismului</i> , Editura Astra Museum, Sibiu, 2015. |
| 9.2. Referințe bibliografice suplimentare |                                                                                              |

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

## 11. Evaluare

| Tip activitate          | 11.1 Criterii de evaluare | 11.2 Metode de evaluare             |     | 11.3 Pondere din nota finală | Obs. <sup>xxii</sup> |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----|------------------------------|----------------------|
| 11.4a Examen / Colocviu | • Cunoștințe teoretice și | Teste pe parcurs <sup>xxiii</sup> : | 10% | 80 % (minim 5)               | CPE                  |

|                                                   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                  |                |  |  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|--|--|
|                                                   | practice<br>(cantitatea,<br>corectitudinea,<br>acuratețea)                                                                                              | însușite                                                                                                                                          |                  |                |  |  |
|                                                   |                                                                                                                                                         | Teme de casă:                                                                                                                                     | 10%              |                |  |  |
|                                                   |                                                                                                                                                         | Alte activități <sup>xxiv</sup> :                                                                                                                 | 10%              |                |  |  |
|                                                   |                                                                                                                                                         | Evaluare finală:                                                                                                                                  | 50 %<br>(min. 5) |                |  |  |
| 11.4d Proiect                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Calitatea proiectului realizat, corectitudinea documentației proiectului, justificarea soluțiilor alese</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Autoevaluarea, prezentarea și/sau susținerea proiectului</li><li>Evaluarea critică a unui proiect</li></ul> |                  | 20 % (minim 5) |  |  |
| 11.5 Standard minim de performanță <sup>xxv</sup> |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                  |                |  |  |

*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: | \_1\_|\_5\_| / | \_0\_|\_9\_| / | \_2\_|\_0\_|\_2\_|\_5\_|

Data avizării în Departament: | \_0\_|\_1\_| / | \_1\_|\_0\_| / | \_2\_|\_0\_|\_2\_|\_5\_|

|                                      | <b>Grad didactic, titlul, prenume, numele</b> | <b>Semnătura</b> |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------|
| <b>Titular disciplină</b>            | Lect. Univ. Dr. Raul-Marian Todor             |                  |
| <b>Responsabil program de studii</b> | Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmășan                 |                  |
| <b>Director Departament</b>          | Lect. Univ. Dr. Ioan Tăușan                   |                  |

<sup>i</sup> Licență / Master

<sup>ii</sup> 1-4 pentru licență, 1-2 pentru master

<sup>iii</sup> 1-8 pentru licență, 1-3 pentru master

<sup>iv</sup> Examen, colocviu sau VP A/R – din planul de învățământ

<sup>v</sup> Regim disciplină: O=Disciplină obligatorie; A=Disciplină opțională; U=Facultativă

<sup>vi</sup> Categoria formativă: S=Specialitate; F=Fundamentală; C=Complementară; I=Asistată integral; P=Asistată parțial; N=Neasistată

<sup>vii</sup> Este egal cu 14 săptămâni x numărul de ore de la punctul 3.1 (similar pentru 3.2.a.b.c.)

<sup>viii</sup> Liniile de mai jos se referă la studiul individual; totalul se completează la punctul 3.37.

<sup>ix</sup> Între 7 și 14 ore

<sup>x</sup> Între 2 și 6 ore

<sup>xi</sup> Suma valorilor de pe liniile anterioare, care se referă la studiul individual.

<sup>xii</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.). 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

<sup>xiii</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
- $C_C/C_A$  = 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              |

<sup>xiv</sup> Se menționează disciplinele obligatoriu a fi promovate anterior sau echivalente

<sup>xv</sup> Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice, platforme on-line etc.

<sup>xvi</sup> Tehnică de calcul, pachete software, standuri experimentale, platforme on-line etc.

<sup>xvii</sup> Rezultatele învățării se vor menționa în funcție de standardele specifice ale Comisiilor de specialitate ARACIS (<https://www.aracis.ro/ghiduri/>)

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

<sup>xix</sup> Demonstrație practică, exercițiu, experiment

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

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

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

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

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

<sup>xxv</sup> Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.