

FIȘA DISCIPLINEI
Anul universitar 2025 - 2026

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Lucian Blaga din Sibiu
1.2. Facultatea	de 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	Educație Fizică Sportivă și Scolară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Argumentare și metodologie în cercetarea științifică din educația fizică și sportivă școlară			Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DS.4.2200.E-7.4
2.2. Titular activități de curs	Lect. Univ. Dr. Nicoleta Zaharie				
2.3. Titular activități practice	Lect. Univ. Dr. Nicoleta Zaharie				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	2	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					
3.1.a.Curs	3.1.b. Seminar	3.1.c. Laborator	3.1.d. Proiect	3.1.e Alte	Total
2	2	-	-	-	4
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
28	28	-	-	-	56
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual ⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat ⁹					10
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ (NOSI _{sem})				119	
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD _{sem})				56	
3.5. Total ore pe semestru ¹² (NOAD _{sem} + NOSI _{sem})				175	
3.6. Nr ore / ECTS				25	
3.7. Număr de credite ¹³				7	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesare a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport
4.2. Competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Sală de curs dotată cu videoproiector

6. Rezultate ale învățării

Numărul de credite alocat disciplinei 7				
Rezultatele învățării				Repartizare credite pe rezultatele învățării
Nr. crt.	Cunoștințe	Aptitudini	Responsabilitate și autonomie	
RÎ 1	Studentul/Absolventul: - Cunoaștere și înțelege noțiunile cercetării științifice	Studentul/Absolventul - Utilizează noțiunile de cercetării științifice specifice domeniului EFS	Studentul/Absolventul : - Caracterizează diferitele tipuri de cercetare în funcție de un set de criterii prestabilite.	1
RÎ 2	Studentul/Absolventul: - Cunoaște metodele de cercetare științifică utilizate în Știința Sportului și Educației Fizice	Studentul/Absolventul: - Utilizează adecvat metodele de cercetare pentru aprecierea cantitativă și calitativă a componentelor modelului educației fizice și sportive școlare	Studentul/Absolventul : - Exemplifică metodele de cercetare specifice principalelor discipline sportive ; - Argumentează utilizarea metodelor de cercetare în cadrul unor dezbateri	2
RÎ 3	Studentul/Absolventul: - Cunoaște metode de analiză, prelucrare și interpretare a proceselor esențiale ale educației fizice școlare	Studentul/Absolventul - Utilizează noțiunile cercetării științifice în Știința Sportului și Educației Fizice în analiza și interpretarea formelor specifice ale "mișcării omului" și proceselor fundamentale ale educației fizice și sportive școlare	Studentul/Absolventul : - Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea studiului diferitelor procese fundamentale ale educației fizice și sportive școlare	1
RÎ 4	Studentul/Absolventul: - Aprofundează cunoștințele referitoare la mijloacele specifice cercetării științifice	Studentul/Absolventul: - Exemplifică toate tipurile de cercetare, prin realizarea unor lucrări științifice	Studentul/Absolventul: - Aplică un set de cunoștințe privind cercetarea științifică în educația fizică sportivă școlară; - Adaptează conținutul lucrărilor de cercetare în funcție de tipul activităților corporale.	2
RÎ 5	Studentul/Absolventul: - Explică metodele de cercetare utilizate în activitățile motrice.	Studentul/Absolventul: - Selectează metode de cercetare adecvate obiectivelor de instruire și de performanță în educația fizică sportivă școlară.	Studentul/Absolventul: - Alege variante de cercetare adecvate contextului educațional școlar; - Adaptează metodele de cercetare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.	1

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

7.1. Obiectivul general	- dobândirea competențelor de proiectare, pregătire și conducere a activităților de educație fizică și sport
7.2. Obiectivele specifice	- însușirea bazelor teoretice ale educației fizice și sportului - cunoașterea particularităților de organizare a educației fizice și sportive școlare - însușirea metodicii principalelor forme de organizare a educației fizice și sportive școlare

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁷ - Semestrul I	Metode de predare ¹⁸	Nr. ore
Curs 1- Știința activităților corporale	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 2 - Cercetarea științifică în domeniul activităților corporale	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 3 - Metode cu grad larg de generalitate utilizate în cercetarea științifică a educației fizice și sportului	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 4 - Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Curs 5 - Testele ca instrumente de măsură	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 6 - Observația ca metodă de cercetare	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 7 - Metoda anchetei	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Curs 8 - Metodele experimentale	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Curs 9 - Metode de analiză și interpretare a rezultatelor obținute prin măsurare	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Curs 10 - Redactarea lucrărilor științifice	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	4
Total ore curs:		28

8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ¹⁹ / 8.2.b. Laborator ²⁰ / 8.2.c. Proiect ²¹ / 8.2.d. Alte act.practice ²²)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1- Măsurarea comportamentului motric – tehnici și instrumente pentru analiza mișcării	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	3
Act.2 - Măsurarea comportamentului complex	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	3
Act.3 - Analiza calitativă a mișcării umane	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.4 - Măsurarea caracteristicilor temporale,	explicația, exemplificarea, studiul de caz,	2

spațiale, de viteză și accelerație ale mișcărilor	conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	
Act.5 - Studiul caracteristicilor de forță și energie ale mișcărilor	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.6 - Studiul capacității coordinative (îndemânării)	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Act.7- Măsurarea aptitudinilor motrice generale	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	3
Act.8- Măsurarea capacităților motrice	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	3
Act.9- Măsurarea condiției fizice	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	3
Act.10- Măsurarea capacității de performanță	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	3
Act.11 Măsurarea în domeniul cognitiv și afectiv	explicația, exemplificarea, studiul de caz, conversația euristică, învățarea prin cooperare, utilizare videoproiector	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Epuran Mihai, 1992, Metodologia cercetării activităților corporale vol. I și II, A.N.E.F.S., București
	Epuran Mihai, 2005, Metodologia cercetării activităților corporale, Ediția a 2-a, Editura FEST București
	Gagea Adrian, 1999, Metodologia activității științifice în educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București
	Niculescu Marian, 2003, Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura BREN, București
	Marolicaru Mariana, 1998, Metodologia cercetării activităților corporale, Editura Risoprint, Cluj-Napoca
	Sanislav Mihai, 2002, Metodologia cercetării activităților corporale, Editura “Alma-Mater”, Sibiu
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Enăchescu Constantin, 2007, Tratat de teoria cercetării științifice, ediția a II-a, Editura Polirom, București

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²³

Se realizează prin contacte periodice cu aceștia în vederea analizei problemei.
Coroborarea conținutului disciplinei cu cerințele M.E.N.
Disciplina, Argumentare și metodologie în cercetarea științifică din educația fizică și sportivă școlară prin competențele profesionale și transversale însușite de masteranzi, contribuie într-un mod semnificativ și integrator la pregătirea și profilul specialiștilor în domeniul educației fizice și sportive școlare și la dobândirea capacităților și tehnicilor de cercetare în domeniu și de elaborare a lucrărilor științifice

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁴
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite	Teste pe parcurs ²⁵ :	30%	60% (min. 5)	
		Teme de casă:	%		

	(cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Alte activități ²⁶ :	%		
		Evaluare finală:	30% (min. 5)		
11.4b Seminar	• Frecvența/relevanța intervențiilor sau răspunsurilor	Evidența intervențiilor, portofoliu de lucrări (referate, sinteze științifice)		30%	
11.4c Laborator	• Cunoașterea aparaturii, a modului de utilizare a instrumentelor specifice; evaluarea unor instrumente sau realizări, prelucrarea și interpretarea unor rezultate	• Chestionar scris • Răspuns oral • Caiet de laborator, lucrări experimentale, referate etc. • Demonstrație practică			
Oficiu				10%	
11.5 Standard minim de performanță ²⁷ Participarea la minimum 50% din activitățile de curs și seminar, acumularea unor cunoștințe de bază, capacitate de analiză, sinteză și aplicare minimă.					CEF

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: |_|_|_|_| / |_|_|_|_| / |_|_|_|_|_|

Data avizării în Departament: |_|_|_|_| / |_|_|_|_| / |_|_|_|_|_|

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Lect. Univ. Dr. Nicoleta Zaharie	
Responsabil program de studii	Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmășan	
Director Departament	Lect. Univ. Dr. Ioan Tăușan	

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)

$$\text{Nr. credite} = \frac{\text{NOCpSpD} \times C_C + \text{NOApSpD} \times C_A}{\text{TOCpSpD} \times C_C + \text{TOApSpD} \times C_A} \times 30 \text{ credite}$$

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

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 Titluri de capitole și paragrafe

¹⁸ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

¹⁹ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²⁰ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²¹ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²² Alte tipuri de activități practice specifice

²³ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁴ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁵ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁶ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.

²⁷ Se particularizează la specificul disciplinei standardul minim de performanță din grila de competențe a programului de studii, dacă este cazul.