

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 ¹	Master
1.6. Specializarea	Educație Fizică și Sportivă Școlară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica activităților motrice la nivelul învățământului liceal	Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DS.3.1100.E-5.2
2.2. Titular activități de curs	Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan		
2.3. Titular activități practice	Conf.univ. dr. Hășmășan Ioan		
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	3
		2.6. Tipul de evaluare ⁴	Examen
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
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 ⁷
14	14	-	-	-	28
Distribuția fondului de timp pentru studiu individual⁸					Nr. ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat ⁹					9
Examinări ¹⁰					4
3.3. Total ore alocate studiului individual¹¹ (NOSI_{sem})					97
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					28
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					125
3.6. Nr ore / ECTS					25
3.7. Număr de credite¹³					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. Discipline necesar a fi promovate anterior (de curriculum) ¹⁴	Nu este cazul
4.2. Competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	Videoproiector, platforme on-line
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	Tablă, videoproiector, flipchart, materiale didactice specifice

6. Rezultate ale învățării¹⁷

Numărul de credite alocat disciplinei: 5				
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: 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.Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.	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
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: 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
RÎ 3	Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.	Studentul/Absolventul: 4.1.Identifică forma și conținutul exercițiului fizic. 4.2.Selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. 4.3.Exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.	Studentul/Absolventul: 4.1.1. Caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. 4.2.1.Alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. 4.2.2.Organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. 4.3.1.Selectează exerciții fizice în	1

			funcție de particularitățile practicanților.	
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: 5.1. Selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. 5.2. Utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.	Studentul/Absolventul: 5.1.1. Alege variante de predare adecvate contextului educațional. 5.2.1. Adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice	1

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

7.1. Obiectivul general	Formarea competențelor teoretice și practice necesare proiectării, organizării și evaluării activităților motrice în învățământul liceal. Dezvoltarea capacității de aplicare a principiilor metodice moderne în procesul de instruire motrică, în concordanță cu particularitățile de vârstă ale elevilor. Promovarea unei atitudini reflexive și creative față de actul didactic, prin adaptarea conținuturilor și strategiilor educaționale la cerințele actuale ale sistemului de învățământ și ale societății.
7.2. Obiectivele specifice	Aplicarea corectă a metodelor și mijloacelor de instruire motrică în proiectarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică la nivel liceal. Utilizarea instrumentelor și criteriilor de evaluare a competențelor motrice, cognitive și atitudinale ale elevilor, în vederea optimizării procesului instructiv-educativ.

8. Conținuturi

8.1. Curs ¹⁸	Metode de predare ¹⁹	Nr. ore
Rolul și obiectivele educației fizice în învățământul liceal	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Particularitățile de vârstă și psihomotrice ale elevilor de liceu	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Principiile și metodele instruirii motrice la nivel liceal	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Structura, organizarea și tipologia lecției de educație fizică în liceu	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Proiectarea și planificarea activităților motrice în învățământul liceal	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Evaluarea competențelor motrice și a progresului elevilor de liceu	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Tendințe moderne și direcții actuale în educația fizică liceală	Expunere, utilizare videoproiector, discuții cu studenții	2
Total ore curs:		14

8.2. Activități practice

Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²²)	Metode de predare	Nr. ore
Act.1. Analiza programelor școlare și a competențelor generale ale educației fizice în liceu	Expunere, discuții cu studenții	2
Act.2. Identificarea particularităților motrice și psihice ale adolescenților în contextul activităților fizice	Expunere, discuții cu studenții	2
Act.3. Aplicarea principiilor și metodelor instruirii motrice: studii de caz	Expunere, discuții cu studenții	2
Act.4. Proiectarea unei lecții de educație fizică la nivel liceal	Expunere, discuții cu studenții	2
Act.5. Realizarea unei planificări semestriale pentru o clasă de liceu	Expunere, discuții cu studenții	2
Act.6. Conceperea și aplicarea unui test motric de evaluare	Expunere, discuții cu studenții	2
Act.7. Dezbatere aplicativă: metode moderne și tendințe actuale în educația fizică	Expunere, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator		14

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Cârstea, Ghe., Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000 Cârstea, Ghe., Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București, 2001 Rață, Ghe., Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași, 2008 Rață, G., Didactica educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași, 2008 Sanislav, M., Teoria educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2003 Sanislav, M., Metodică educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu, 2004 Săvescu, I., coordonator „1001” exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice în lecția de educație fizică și sportivă școlară, Editura Policrom, Craiova, 2002 Săvescu, I., coordonator „1001” exerciții pentru formarea de prinderi și priceperi motrice specifice ramurilor și probelor sportive în lecția de educație fizică școlară, Editura Policrom, Craiova, 2003
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	MEN, Sistemul național școlar de evaluare la disciplina Educație fizică și sport, București, 1999 MECI, Programe de specialitate pentru disciplina Educație fizică și sport, București, 2009

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele actuale formulate de specialiștii din domeniul educației fizice și sportului, precum și cu standardele stabilite de federațiile sportive și asociațiile profesionale de profil. Acestea răspund nevoilor reale ale sistemului educațional și ale angajatorilor, vizând formarea competențelor metodice, organizatorice și evaluative necesare profesorilor de educație fizică și sport din învățământul liceal.

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 (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁵ :	%	100 % (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁶ :	%		
		Evaluare finală:	100% (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
Titular disciplină	Conf. univ. dr. Hășmășan Ioan	
Responsabil program de studii	Conf.univ.dr. Hășmășan Ioan	
Director Departament	Lector univ.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 Demonstrație practică, exercițiu, experiment

²² Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

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.