

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	Știința Sportului și Educației Fizice
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 universitar			Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DS.4.0 200.C-5.5		
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		2	2.5. Semestrul ³		2	2.6. Tipul de evaluare ⁴		C
2.7. Regimul disciplinei ⁵			A	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
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

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				20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri				15
Tutoriat ⁹				10
Examinări ¹⁰				12
3.3. Total ore alocate studiului individual ¹¹ ($NOSI_{sem}$)				97
3.4. Total ore din Planul de învățământ ($NOAD_{sem}$)				28
3.5. Total ore pe semestru ¹² ($NOAD_{sem} + NOSI_{sem}$)				125
3.6. Nr ore / ECTS				25
3.7. Număr de credite ¹³				5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. De desfășurare a cursului ¹⁵	<i>Sală de curs cu videoproiector</i>
5.2. De desfășurare a activităților practice (lab/sem/pr/alte) ¹⁶	<i>Sală de sport cu teren de dimensiuni regulamentare</i>

6. Competențe specifice acumulate ¹⁷

Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸			5	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Să transmită și să utilizeze noțiunile de bază din domeniul educației fizice și sportului.		1
	CP2	Să explice termenii de bază ai domeniului.		1
	CP3	Să utilizeze termenii și noțiunile din domeniul sportului		1
6.2. Competențe transversale	CT1	Să simuleze utilizarea limbajului de specialitate în diferite situații.		1
	CT2	Să susțină și să inițieze conversații pe teme date.		1

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

7.1. Obiectivul general	- Conștientizarea masteranzilor cu privire la problematica extrem de complexă referitoare la organizarea, planificarea și prognoza obiectivelor care revin organizațiilor sportive . - Cunoașterea și înțelegerea diverselor strategii la care pot recurge viitorii antrenori și profesori.
7.2. Obiectivele specifice	- Cunoașterea principiilor pe care se bazează în rezolvarea sarcinilor.

8. Conținuturi

8.1. Activități practice (8.2.a. Seminar ²⁰ / 8.2.b. Laborator ²¹ / 8.2.c. Proiect ²² / 8.2.d. Alte act.practice ²³)	Metode de predare	Nr. ore
Particularități morfo-funcționale ale tânărului student	Expunere, discuții cu studenții	2
Particularitățile activităților de educație fizică și sport organizate cu studenții	Expunere, discuții cu studenții	2
Obiectivele educației fizice și sportului în învățământul superior.	Expunere, discuții cu studenții	2
Forme de organizare a activităților de educație fizică și sport în rândul studenților.	Expunere, discuții cu studenții	2
Evaluarea eficienței activității studenților la nivelul învățământului universitar în domeniul educației fizice și sportului.	Expunere, discuții cu studenții	2
Precizări metodologice privind organizarea lecțiilor și conținutul activității.	Expunere, discuții cu studenții	2
Conținutul activității și principalele obiective urmărite în pregătirea pe ramuri de	Expunere, discuții cu studenții	2
Conținutul activității la atletism.	Expunere, discuții cu studenții	2
Conținutul activității la baschet.	Expunere, discuții cu studenții	2
Conținutul activității la fotbal.	Expunere, discuții cu studenții	2
Conținutul activității la volei.	Expunere, discuții cu studenții	2
Conținutul activității la handball.	Expunere, discuții cu studenții	2
Conținutul activității la judo.	Expunere, discuții cu studenții	2

Conținutul activității la culturism.	Expunere, discuții cu studenții	2
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Burchel Laura , <i>Psihologia activităților corporale</i>, Editura „Alma Mater” Sibiu, 2003. Muraru Anton, <i>Pedagogia sportului</i>, Editura Ex Ponto, Constanța, 2000. Turcu Dionisie Marian, <i>Managementul activităților în educație fizică și sport. Note de curs</i>. Sibiu, 2008. Turcu Dionisie, <i>File din istoria educației fizice și a sportului din România</i>, Editura Universității „Lucian Blaga” din Sibiu, Sibiu, 1997. Turcu Dionisie, <i>Istoria educației fizice și a sportului</i>, Editura „Mira Design”, Sibiu, 2000.
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Turcu Dionisie, <i>Management în educație fizică și sport</i>, Editura Continent, Sibiu, 2001. Turcu Dionisie, <i>Marketing sportiv</i>, Editura Psihomedica, Sibiu, 2003. ***MTS – Managementul activităților sportive. Buletin informativ. Bucuresti. 1997.

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁴

Se realizeaza prin contacte periodice cu acestia in vederea analizei problemei.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁵
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁶ :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁷ :	%		
		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: | 1 | 5 | / | 0 | 9 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

Data avizării în Departament: | 0 | 1 | / | 1 | 0 | / | 2 | 0 | 2 | 5 |

	Grad didactic, titlul, prenume, numele	Semnătura
Titular disciplină	Conf. Univ. Dr. Ioan Hășmășan	
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)

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

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 Competențele din Grilele aferente descrierii programului de studii, adaptate la specificul disciplinei

¹⁸ Din planul de învățământ

¹⁹ Creditele alocate disciplinei se distribuie pe competențe profesionale și transversale în funcție de specificul disciplinei

²⁰ Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²¹ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

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

²³ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁴ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁵ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁶ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁷ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.