

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 Sportivă și Școlară

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Proiectarea didactică în educație fizică și sportivă școlară la nivelul învățământului liceal I			Cod	FSTI.MFE.EFSS.M.DF.3.2200.E-7.3
2.2. Titular activități de curs	Conf. Univ. Dr. Marcel Pomohaci				
2.3. Titular activități practice	Conf. Univ. Dr. Marcel Pomohaci				
2.4. An de studiu ²	2	2.5. Semestrul ³	1	2.6. Tipul de evaluare ⁴	E
2.7. Regimul disciplinei ⁵	O	2.8. Categoria formativă a disciplinei ⁶	F		

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 individual⁸					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 individual¹¹ (NOSI_{sem})					119
3.4. Total ore din Planul de învățământ (NOAD_{sem})					56
3.5. Total ore pe semestru¹² (NOAD_{sem} + NOSI_{sem})					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) ¹⁴	<i>Anatomie, Fiziologie, Istoria EFS, Psihologie, Sociologie, Teoria și didactica EFS, Teoria și metodica ramurilor și probelor sportive</i>
4.2. Competențe	<i>Nu este cazul</i>

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate ¹⁷

Număr de credite alocate disciplinei ¹⁸			7	Repartizare credite pe competențe ¹⁹
6.1. Competențe profesionale	CP1	Cunoașterea și înțelegerea noțiunilor principale ale practicii și metodicii educației fizice și sportului		1
	CP2	Utilizarea noțiunilor de bază pentru explicarea și interpretarea unor procese fundamentale ale educației fizice și sportului: dezvoltarea fizică, dezvoltarea calităților/aptitudinilor motrice, învățarea motrică		0,5
	CP3	Aplicarea eficientă a principiilor și metodelor de instruire și educație a tendințelor și orientărilor metodologice în activitățile specifice educației fizice și sportive școlare la nivelul învățământului liceal		1
	CP4	Utilizarea adecvată a criteriilor și metodelor de evaluare pentru aprecierea calitativă și cantitativă a unor procese specifice educației fizice și sportive școlare la nivel liceal		1
	CP5	Dezvoltarea capacităților de elaborare a documentelor de proiectare didactică la nivelul învățământului liceal		1
	CP6	Dobândirea abilităților de pregătire, conducere și analiză a activităților specifice educației fizice și sportive școlare		1
6.2. Competențe transversale	CT1	Conștientizarea nevoii de comunicare eficientă bazată pe o terminologie de specialitate adecvată		1
	CT2	Familiarizarea cu rolurile și activitățile specifice muncii în echipă și distribuirea de sarcini pentru grupurile coordonate în activitățile de educație fizică și sport		0,5

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 sportivă școlară la nivel liceal
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea particularităților de organizare a educației fizice și sportive școlare la nivel liceal Însușirea metodicii principalelor forme de organizare a educației fizice și sportive școlare la nivel liceal

8. Conținuturi

8.1. Curs ²⁰	Metode de predare ²¹	Nr. ore
Lecția de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal: tipologie, structură	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Conținutul lecției de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal	Prelegere, utilizare videoproiector	6

Pregătirea, conducerea și analiza lecției de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal	Prelegere, utilizare videoproiector	4
Dirijarea și determinarea efortului în lecția de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal	Prelegere, utilizare videoproiector	6
Particularități ale predării educației fizice și sportului la nivelul învățământului liceal	Prelegere, utilizare videoproiector	4
Evaluarea în educație fizică și sportivă la nivelul învățământului liceal	Prelegere, utilizare videoproiector	4
Conținutul lecțiilor opționale la nivelul învățământului liceal	Prelegere, utilizare videoproiector	2
Total ore curs:		28
8.2. Activități practice (8.2.a. Seminar ²² / 8.2.b. Laborator ²³ / 8.2.c. Proiect ²⁴ / 8.2.d. Alte act.practice ²⁵)	Metode de predare	Nr. ore
Practica și metodica lecțiilor de educație fizică și sport cu teme care vizează dezvoltarea calităților / aptitudinilor motrice	Expunere, discuții cu studenții	6
Practica și metodica lecțiilor de educație fizică și sport cu conținuturi din gimnastica acrobatică și sărituri cu sprijin la aparate	Expunere, discuții cu studenții	4
Practica și metodica lecțiilor de educație fizică și sport cu conținuturi din probele Atletice	Expunere, discuții cu studenții	4
Practica și metodica lecțiilor de educație fizică și sport cu conținuturi din jocuri Sportive	Expunere, discuții cu studenții	8
Practica și metodica lecțiilor opționale	Expunere, discuții cu studenții	2
Practica și metodica competițiilor școlare la nivel liceal	Expunere, discuții cu studenții	4
Total ore seminar/laborator		28

9. Bibliografie

9.1. Referințe bibliografice recomandate	Cârstea, Ghe., Teoria și metodica educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București, 2000
	Cârstea, Ghe., Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București, 2001
9.2. Referințe bibliografice suplimentare	Sanislav, M., Metodica 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

10. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului²⁶

Conținuturile sunt coroborate cu problematica evoluției comunicării și a practicării exercițiilor fizice. Disciplina corespunde standardelor generale educației fizice și sportului, contribuind la formarea competențelor profesionale și transversale a absolvenților specific programului de studiu

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare		11.3 Pondere din nota finală	Obs. ²⁷
11.4a Examen / Colocviu	• Cunoștințe teoretice și practice însușite (cantitatea, corectitudinea, acuratețea)	Teste pe parcurs ²⁸ :	%	100% (minim 5)	
		Teme de casă:	%		
		Alte activități ²⁹ :	%		
		Evaluare finală:	100% (min. 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.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 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 Titluri de capitole și paragrafe

²¹ Expunere, prelegere, prezentare la tablă a problematicei studiate, utilizare videoproiector, discuții cu studenții (pentru fiecare capitol, dacă este cazul)

²² Discuții, dezbateri, prezentare și/sau analiză de lucrări, rezolvare de exerciții și probleme etc.

²³ Demonstrație practică, exercițiu, experiment etc.

²⁴ Studiu de caz, demonstrație, exercițiu, analiza erorilor etc.

²⁵ Alte tipuri de activități practice specifice

²⁶ Legătura cu alte discipline, utilitatea disciplinei pe piața muncii

²⁷ CPE – condiționează participarea la examen; nCPE – nu condiționează participarea la examen; CEF - condiționează evaluarea finală; N/A – nu se aplică

²⁸ Se va preciza numărul de teste și săptămânile în care vor fi susținute.

²⁹ Cercuri științifice, concursuri profesionale etc.