

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
1.2 Facultatea	FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.3 Departamentul	DEPARTAMENTUL DE JOCURI SPORTIVE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ (LA REȘIȚA)

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	<b>TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI</b>						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. univ. dr. Dacica Liliana						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. univ. dr. Dacica Liliana						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Ob.

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	Din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					42
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					13
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități: .....					2
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

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

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• înțelegerea conceptelor de bază</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența 80%, punctualitate, comportament adecvat</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența 80%, ținută adecvată</li> </ul>

## 6. Competențele specifice acumulate

<b>Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului educație fizică și sport cu orientare interdisciplinară;</li> <li>• Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</li> <li>• Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive;</li> <li>• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</li> <li>• Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport.</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</li> <li>• Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Utilizarea corectă a conceptelor de bază specifice domeniului educație fizică și sport
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Însușirea conceptelor fundamentale și a terminologiei specifice domeniului educație fizică și sport cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități sportive;</li> <li>• Abilitarea studenților privind operarea cu sistemul de cunoștințe și documente utilizate în activitatea didactică;</li> <li>• Cunoașterea particularităților activității din domeniu și aplicarea acestora în toate formele de organizare a educației fizice și sportului;</li> <li>• Însușirea și aplicarea în practică a informațiilor privind proiectarea, planificarea și evaluarea conținutului activităților de educație fizică și sport.</li> </ul> <p>Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice privind lecția de educație fizică și sport.</p>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Studiul Teoriei educației fizice și sportului. Originea și etapele istorice ale dezvoltării exercițiilor fizice, a educației fizice și a sportului	Prelegere interactivă	2 ore
2. Educația fizică și sportul	Prelegere interactivă	2 ore
3. Idealul, obiectivele și funcțiile educației fizice și sportului	Prelegere interactivă	2 ore
4. Conceptele fundamentale ale Teoriei educației fizice și sportului	Prelegere interactivă	2 ore
5. Mijloacele educației fizice și sportului	Prelegere interactivă	2 ore
6. Formele practicării exercițiilor fizice	Prelegere interactivă	2 ore
7. Componentele procesului instructiv-educativ	Prelegere interactivă	4 ore
8. Principii de instruire în educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
9. Lecția de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	4 ore
10. Planificarea și evidența în lecția de educație fizică și sport	Prelegere interactivă	2 ore
11. Evaluarea în Educație fizică și Sport	Prelegere interactivă	2 ore

12. Sistemul de educație fizică și sport din România	Prelegere interactivă	2 ore
<b>Bibliografie</b> 1. Cârstea, Ghe., (1993), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București; 2. Dacica, L., (2013), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Note de curs, Editura Neutrino, Reșița. 3. Dacica, L., Cărăbaș, I., (2023), Didactica educației fizice școlare, Editura de Vest, Timișoara; 4. Cărăbaș, I., Dacica, L., (2023), Practica educației fizice școlare, Editura de Vest, Timișoara; 5. Dragnea, A., & colab(2000), Teoria Educației Fizice și Sportului, Ed. Cartea Școlii 2000,București. 6. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, FEST, București. 7. Faur, M., (2009), Teoria educației fizice și sportului, Note de curs, Timișoara. 8. Tudor, V.,(2000), Evaluarea în Educație Fizică”. Editura Printech, București. <ul style="list-style-type: none"> <li>• MEN, (2013). <i>Programa școlară pentru educație fizică</i> (Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a). <a href="https://www.edums.ro/invprimar/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf">https://www.edums.ro/invprimar/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf</a></li> <li>• MEN, (2014). <i>Programa școlară pentru educație fizică</i> (CLASELE a III-a – a IV-a). <a href="https://ro.scribd.com/document/360373076/26-Educatie-fizica-clasele-a-III-a-a-IV-a-pdf">https://ro.scribd.com/document/360373076/26-Educatie-fizica-clasele-a-III-a-a-IV-a-pdf</a></li> <li>• MEN, (2017). <i>Programa școlară pentru educație fizică</i> (CLASELE a V-a – a VIII-a). <a href="http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf">http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf</a></li> </ul>		
<b>8.2 Seminar / laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1. Evoluția denumirii Teoriei și metodicii educației fizice și sportului	Discuții tematice, metoda Sineling	2 ore
2. Izvoarele Teoriei și metodicii educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
3. Noțiuni ale TMEFS	Explicații, demonstrații, discuții, metoda Știu – Vreau Să Știu – Am Învățat	2 ore
4. Funcțiile educației fizice și sportului	Explicații,demonstrații, discuții, metoda Sineling	2 ore
5. Mijloacele specifice și asociate	Fișe tematice Q&A	2 ore
6. Exercițiul fizic	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
7. Indici de dezvoltare fizică armonioasă	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
8. Capacități condiționale	Explicații,demonstrații, discuții, metoda Ciorchinele	2 ore
9. Capacități coordinative	Explicații, demonstrații, discuții, metoda Ciorchinele	2 ore
10. Deprinderi și priceperi motrice	Explicații, demonstrații, discuții, metoda Știu, Vreau să știu, am învățat	2 ore
11. Tipuri de principii în EFS	Explicații, demonstrații, discuții, metoda Sineling	2 ore
12. Lectia de educație fizică și sport	Explicații,demonstrații, discuții, metoda Știu, Vreau să știu, am învățat	2 ore
13. Documentele de planificare și evidență în educație fizică și sport	Explicații, demonstrații, discuții, metoda Sineling	2 ore
14. Tipuri de evaluare în educație fizică și sport	Aplicații	2 ore
<b>Bibliografie</b>		

9. Cârstea, Ghe., (1993), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București;
10. Dacica, L., (2013), Teoria și metodică educației fizice și sportului, Note de curs, Editura Neutrino, Reșița.
11. Dacica, L., Cărăbaș, I., (2023), Didactica educației fizice școlare, Editura de Vest, Timișoara;
12. Cărăbaș, I., Dacica, L., (2023), Practica educației fizice școlare, Editura de Vest, Timișoara;
13. Dragnea, A., & colab(2000), Teoria Educației Fizice și Sportului, Ed. Cartea Școlii 2000, București.
14. Dragnea Adrian & colab – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, FEST, București.
15. Faur, M., (2009), Teoria educației fizice și sportului, Note de curs, Timișoara.
16. Tudor, V.,(2000), Evaluarea în Educație Fizică”. Editura Printech, București.
  - MEN, (2013). *Programa școlară pentru educație fizică* (Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a). [https://www.edums.ro/invprimar/54\\_Educatie%20fizica\\_CP\\_II\\_OMEN.pdf](https://www.edums.ro/invprimar/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf)
  - MEN, (2014). *Programa școlară pentru educație fizică* (CLASELE a III-a – a IV-a). <https://ro.scribd.com/document/360373076/26-Educatie-fizica-clasele-a-III-a-a-IV-a-pdf>
  - MEN, (2017). *Programa școlară pentru educație fizică* (CLASELE a V-a – a VIII-a). <http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf>

### 9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

- Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, cluburi sportive școlare, unități de învățământ), respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

### 10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea noțiunilor teoretice fundamentale, aptitudini psihomotrice, principii și metode de instruire, lecția de educație fizică.	Examen oral	60%
10.5 Seminar/laborator	Discuții pe fiecare temă de seminar cu notarea studenților, prezentarea și analiza proiectelor/referatelor	Notare curentă 20%	20%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Notare curentă 20%	20%

### 10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și aplicarea terminologiei de specialitate, a procedeele metodice, a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate, răspuns de nota 5 la examenul oral.

Data completării:	Semnătura titularului de curs	Semnătura titularului de seminar
18.06.2024	Conf. univ. dr. Liliana Dacica	Conf. univ. dr. Liliana Dacica
Data avizării:	Responsabil program	Director departament
	Conf. univ. dr. Andrade-Ionuț Bichescu	Conf. univ. dr. Alin Marius Baci