

## 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 SPORTURI INDIVIDUALE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studiu / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ Profesor de educație fizică

### 2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA SI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE SI SPORTULUI						
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. univ. dr. SANDOR IOSIF						
2.3 Titularul activităților de seminar / LP	Lect. univ. dr. DAN GHERȚOIU						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	DF

### 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/LP	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	Din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/LP	28
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					5
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>Nu este cazul</li> </ul>

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

5.1 De desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu aparatură de videoproiecție</li> </ul>
5.2 De desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de seminar dotată cu aparatură de videoproiecție</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, 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> <li>•Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului;</li> </ul>
<b>Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Organizarea de activități sportive și de educație fizică pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională;</li> <li>•Cooperarea - în condiții de eficiență și eficacitate - în echipe profesionale interdisciplinare pentru organizarea și desfășurarea proiectelor și a programelor în domeniul Educației fizice și sportului;</li> <li>•Operarea cu programe informatice; documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională;</li> </ul>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de EFS.</li> <li>• Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului.</li> <li>• Absolventul are capacitatea de a înțelege și de a explica procesele, fenomenele și tendințele din educație, utilizându-le în propriile activități și demersuri instructiv-educative specifice educației fizice și sportului;</li> </ul>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport cu aplicabilitate în activitățile de EFS.</li> <li>• Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică.</li> <li>• Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară.</li> <li>• Formarea de deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport.</li> <li>• Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și în activități specifice domeniului.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului	Curs interactiv	2 ore
2. Educația fizică	Curs interactiv	2 ore
2.1. Idealul, esența și funcțiile educației fizice și sportului	Curs interactiv	2 ore
3. Sportul	Curs interactiv	2 ore
4. Mijloacele educației fizice și sportului	Curs interactiv	4 ore
4.1. Exercițiul fizic	Curs interactiv	4 ore
5. Componentele procesului instructiv-educativ	Curs interactiv	4 ore
6. Metodologia cunoașterii științifice și dezvoltării în domeniul TMEFS	Curs interactiv	2 ore

7. Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice	Curs interactiv	2 ore
8. Sistemul românesc de educație fizică și sport	Curs interactiv	2 ore
9. Didactica educației fizice și sportului	Curs interactiv	2 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie

1. **Cârstea Gheorghe** - 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, București, Ed. AN-DA.
2. **Dragnea Adrian & colab**-2000, Teoria Educației Fizice și Sportului, Ed. Cartea Școlii 2000, București.
3. **Dragnea Adrian & colab** – 2006, Educație Fizică și Sport – teorie și didactică, FEST, București
4. **Dragnea Adrian, Bota Aura** - 1999, Teoria Activităților Motrice, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București. -
5. **Dragnea Adrian** - 1996, Antrenamentul Sportiv, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București.
6. **Mariana Marolicaru** – 1986, Tratatul Diferențiată în Educația Fizică, ED. Sport – Turism, București.
7. **Sandor Iosif** – 2008, Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului, Curs, Uz intern, Cluj-Napoca.

<b>8.2 Seminar</b>	Metode de predare	Observații
Educația fizică	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Sportul	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Sportul pentru toți. Sportul adaptat	Prezentare de referate discuții tematice	2 ore
Sistemul de educație fizică și sport din România și / sau lume.	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
Mijloacele educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Componentele procesului instructiv-educativ	Prezentare de referate, discuții tematice	6 ore
Didactica educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	6 ore
		<b>Total 28 ore</b>

#### Bibliografie – cărți electronice

1. SpringerLink. Books. Science & Law - 2008 <http://springerlink.comNew!>
- 2. SpringerLink. Books. Earth and Environmental Science - 2008 <http://springerlink.com New!>
- 3. SpringerLink. Books. Mathematics & Statistics - 2008 <http://springerlink.com New!>
- 4. Science Direct. Books. Physics & Astronomy - 1995-2006 <http://www.sciencedirect.com New!>
- 5.. SAGE. Encyclopedia of Anthropology <http://www.sage-ereference.com New!>
- 6. SAGE. Encyclopedia of Terrorism <http://www.sage-ereference.com New!>
- 7. SAGE. 21 St. Century Sociology <http://www.sage-ereference.comNew!>
- 8. SAGE. Social Science Research Methods <http://www.sage-ereference.com New!>

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de activitate.	Evaluare scrisă se va face sub forma unui test grilă unde nota minima obținută va trebui să fie 5 (cinci).	60%
10.5 Seminar/LP	Elaborarea, tehnoredactarea și comunicarea de materiale documentare și personale (referate, analize, rapoarte etc.) folosind limbajul specific domeniului	Notare curentă	20%
	Activitatea în cadrul seminariilor	Notare curentă	20%

#### 10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară în învățământul preuniversitar

##### **Detalii organizatorice, gestionarea situațiilor excepționale:**

- cursurile se vor ține în Sala AMFITEATRU iar seminariile în sălile din clădirea FEFS din Parcul sportiv „Iuliu Hațieganu”, conform orarului existent;
- la cursuri prezența este facultativă; punctualitatea face parte din caracterul unui om de sport, drept urmare solicităm ca cei ce doresc să participe la curs, **după începerea acestuia, să nu îi deranjeze pe cei aflați deja în sală;**
- prezența la seminarii este obligatorie, minimum de prezențe necesare intrării la examen este de 5; în caz contrar, seminariile trebuie refăcute integral pe parcursul altui an universitar;
- **sportivii de performanță** beneficiază de scutiri de frecvență în proporție de 30-50% din numărul total de ore alocate seminariilor;
- la seminarii studentul va participa sistematic și activ dând dovadă de profesionalism în pregătire, studiind (minimum) bibliografia indicată;
- *în timpul cursurilor, seminariilor și pe parcursul examenului este interzisă folosirea telefoanelor mobile sau a altor aparate electronice, consumul de alimente, băuturi alcoolice sau substanțe interzise (droguri, halucinogene etc).*
- *intrarea la examen este condiționată, pe lângă OBLIGATIVITATEA PARTICIPĂRII la seminarii, și de scrierea unei lucrări care va fi postată de fiecare student în Ms Teams, clasa TMEFS, în folderul REFERATE sau după cum vor fi indicațiile titularului de seminar;*
- la examen **ținuta decentă** va fi obligatorie;
- examenul va fi scris, sub forma unui test grilă ce conține 40 de itemi cu patru variante de răspuns dintre care doar unul sau două variante vor fi exacte; un item este considerat corect când răspunsul este exact;
- în cadrul examenului de **MĂRIRE A NOTEI**, testul grilă va fi diferit de cel de la examenul inițial; acesta va conține un număr mai mare de itemi (cu 50%), iar timpul alocat rezolvării grilei va fi diminuat.

Data completării  
25.04.2024.

Semnătura titularului de curs  
Prof. univ. dr. SANDOR IOSIF



Semnătura titularului de seminar  
Lect. univ. dr. DAN GHERȚOIU

Data avizării în departament  
28.04.2024

Semnătura directorului de departament  
Conf. univ. dr. POP IOAN NELU