

FIȘA DISCIPLINEI
TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI

Anul universitar 2025-2026

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	DISCIPLINE TEORETICE ȘI KINETOTERAPIE
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică
1.7. Forma de învățământ	CU FRECVENȚĂ

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI				Codul disciplinei	YLR0010
2.2. Titularul activităților de curs			Lect. univ. dr. Zanca Raoul Stefan				
2.3. Titularul activităților de seminar			Lect. univ. dr. Zanca Raoul Stefan				
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	2	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	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat (consiliere profesională)					5
Examinări					2
Alte activități tutoriale					2
3.7. Total ore studiu individual (SI) și activități de autoinstruire (AI)				69	
3.8. Total ore pe semestru				125	
3.9. Numărul de credite				5	

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Nu este cazul
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului	Nu este cazul

6.1. Competențele specifice acumulate¹

¹ Se poate opta pentru competențe sau pentru rezultatele învățării, respectiv pentru ambele. În cazul în care se alege o singură variantă, se va șterge tabelul aferent celeilalte opțiuni, iar opțiunea păstrată va fi numerotată cu 6.

Competențe profesionale/esențiale	•Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului, cu orientare interdisciplinară; •Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar; •Evaluarea dezvoltării fizice și a motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice Educației fizice și sportive; •Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă; •Evaluarea nivelului de pregătire a participanților la activitățile de educație fizică și sport;
Competențe transversale	•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; •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;

6.2. Rezultatele învățării

Cunoștințe	Descrierea conceptelor fundamentale în educația fizică și sport: Studenții vor putea defini și explica conceptele de bază legate de educația fizică, inclusiv principiile, obiectivele și scopurile acesteia. Identificarea și analiza metodologiilor de predare: Vor identifica și analiza diferitele metode și tehnici utilizate în predarea educației fizice, înțelegând eficiența fiecărei metode în funcție de vârstă și nivelul de dezvoltare al elevilor. Clasificarea și evaluarea activităților sportive: Vor clasifica și evalua activitățile fizice și sportive, aplicând cunoștințele teoretice pentru a alege activitățile adecvate pentru fiecare grup țintă.
Aptitudini	Aplicarea tehnicilor și metodologiilor didactice: Studenții vor aplica și demonstra tehnici de predare și metode de instruire în educația fizică, adaptându-le în funcție de specificul grupurilor de elevi. Planificarea și organizarea lecțiilor de educație fizică: Vor planifica și organiza lecții de educație fizică, integrând obiectivele pedagogice și adaptând activitățile la nevoile elevilor. Evaluarea performanței și progresului elevilor: Vor evalua performanța și progresul elevilor, furnizând feedback constructiv și adaptând metodele de instruire pentru a susține dezvoltarea optimă.
Responsabilități și autonomie	Promovarea unui mediu educațional pozitiv: Vor crea și menține un mediu de învățare sigur și pozitiv, încurajând colaborarea și respectul reciproc în cadrul activităților de educație fizică. Dezvoltarea competențelor de lider în contextul educațional: Vor demonstra abilități de lider, asumându-și responsabilitatea pentru gestionarea lecțiilor și orientând elevii în activități fizice și sportive. Îmbunătățirea continuă a practicilor didactice: Vor reflecta asupra propriei performanțe didactice și implementa îmbunătățiri constante în tehnicile de predare, urmărind dezvoltarea profesională continuă.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Absolventul are cunoștințele necesare organizării activității în structuri sportive și de agrement, astfel încât persoanele implicate în activitățile specifice domeniului să fie motivate și satisfăcute de modul de petrecere a timpului în structurile menționate. • Absolventul, prin cunoștințele manageriale dobândite, știe să coordoneze și să gestioneze proiecte, folosindu-se de capacitatea de decizie, de gândirea critică și inovatoare, precum și de calitățile de lider, de munca în echipă și de competențele digitale în domeniul activităților sportive. • 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;
7.2 Obiectivele specifice	Absolventul are cunoștințele necesare pentru a planifica, a pregăti și a oferi programe și lecții în cadrul activităților de educație fizică și sport pentru elevi. Absolventul demonstrează că are capacitatea de a selecta, de a combina și de a utiliza cunoștințele și competențele dobândite la proiectarea, la organizarea și la realizarea demersurilor educaționale prin metode specifice educației fizice și sportului; Absolventul are capacitatea de a elabora unități/secvențe didactice, specifice domeniului, bazate pe conexiuni interdisciplinare. Absolventul dispune de cunoștințele necesare pentru a evalua corect și eficient, atât dezvoltarea fizică, cât motricitatea, în cadrul procesului ținând cont de cerințele specifice Educației fizice și sportului. Absolventul poate descrie coerent și demonstra corect sistemele operaționale specifice Educației fizice și sportive, ținând cont de diferitele grupe de vârstă. Absolventul demonstrează că are capacitatea de a evalua corespunzător nivelul de pregătire a participanților la activitățile propuse de educație fizică și sport.

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
Total 28 ore		
Bibliografie 1. Cârstea Gheorghe - 2000, <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i> , București, Ed. AN-DA. 2. Dragnea Adrian & colab. – 2000, <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Cartea Școlii 2000, București. 3. Dragnea Adrian & colab. – 2006, <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică</i> , FEST, București 4. Dragnea Adrian, Bota Aura - 1999, <i>Teoria Activităților Motrice</i> , Ed. Didactică și pedagogică, R.A., București. 5. Dragnea Adrian - 1996, <i>Antrenamentul Sportiv</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București. 6. Mariana Marolicaru – 1986, <i>Tratarea Diferențiată în Educația Fizică</i> , ED. Sport – Turism, București. 7. Sandor Iosif – 2008, <i>Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului</i> , Curs, Uz intern, Cluj-Napoca.		
8.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații
1. Educația fizică	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
2. Sportul	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
3. Sportul pentru toți. Sportul adaptat	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
4. Mijloacele educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
5. Exercițiul fizic	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
6. Componentele procesului instructiv-educativ	Prezentare de referate, discuții tematice	6 ore
7. Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
8. Didactica educației fizice și sportului	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
9. Sistemul de educație fizică și sport din România și / sau lume.	Prezentare de referate, discuții tematice	2 ore
Total 28 ore		
Bibliografie 1. Cârstea Gheorghe - 2000, <i>Teoria și metodica educației fizice și sportului</i> , București, Ed. AN-DA. 2. Dragnea Adrian & colab. – 2000, <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Cartea Școlii 2000, București. 3. Dragnea Adrian & colab. – 2006, <i>Educație Fizică și Sport – teorie și didactică</i> , FEST, București 4. Dragnea Adrian, Bota Aura - 1999, <i>Teoria Activităților Motrice</i> , Ed. Didactică și pedagogică, R.A., București. 5. Dragnea Adrian - 1996, <i>Antrenamentul Sportiv</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București. 6. Mariana Marolicaru – 1986, <i>Tratarea Diferențiată în Educația Fizică</i> , ED. Sport – Turism, București. 7. Sandor Iosif – 2008, <i>Bazele generale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului</i> , Curs, Uz intern, Cluj-Napoca.		

10. 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 minimă obținută va trebui să fie 5 (cinci).	60%
10.5 Seminar	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 planul de activitate specifice fiecărei instituții.

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 10; 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 folosirea telefoanelor mobile, a altor aparate electronice, consumul de alimente, băuturi alcoolice sau substanțe interzise (droguri, halucinogene etc.) sunt strict interzise
- intrarea la examen este condiționată, pe lângă OBLIGATIVITATEA PARTICIPĂRII la seminarii, și de scrierea unei lucrări care va fi postată de fiecare student în MsTeams, clasa TMEFS, în folder-ul REFERATE 2025-2026;
- EXAMENUL constă dintr-un test grila cu 40 de itemi, cu una sau două variante de răspuns corecte; fiecare item corect se notează cu 0,25 puncte, astfel, 40 itemi x 0,25p = 10. Acestea reprezintă 60% din nota finală. Restul de 40 % adăugându-se de la evaluarea studentului din activitatea depusă în cadrul seminariilor;
- examenul de MĂRIRE A NOTEI se va da în perioada examenelor RESTANTE, în ultimul interval orar.

11. Etichete ODD (Obiective de Dezvoltare Durabilă)



Data completării:
10.03.2025

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament:
15.03.2025

Semnătura directorului de departament
Lector dr. Nuț Ramona Ancuța