

**FIȘA DISCIPLINEI**
**1. Date despre program**

|  |  |
|--|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea de Vest din Timișoara  |
| 1.2. Facultatea                        | Facultatea de Educație Fizică și Sport   |
| 1.3. Departamentul                     | Educație Fizică și Sportivă  |
| 1.4. Domeniul de studii                | Știința Sportului și Educației Fizice  |
| 1.5. Ramura de știință                 | Știința sportului și educației fizice  |
| 1.6. Ciclul de studii                  | Licență  |
| 1.7. Programul de studii / calificarea | <b>SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ</b><br>Profesor in invatamantul primar –cod C.O.R 234101,<br>Profesor in invatamantul gimnazial –cod C.O.R 233002<br>Cercetator in educatie fizica si sport- cod C.O.R. 226909<br>Asistent de cercetare in educatie fizica si sport- cod C.O.R 226910<br>Consilier sportiv- cod C.O.R 226911 |

**2. Date despre disciplină**

|   |  |                |          |                        |          |                          |               |
|---|--|----------------|----------|------------------------|----------|--------------------------|---------------|
| 2.1. Denumirea disciplinei              | <b>Teoria și metodică Educației Fizice și Sportului</b>                  |                |          |                        |          |                          |               |
| 2.2. Titularul activităților de curs    | <b>Conf. Univ. dr. Faur Mihaela-Liana</b>                                |                |          |                        |          |                          |               |
| 2.3. Titularul activităților de seminar | <b>Conf. Univ. dr. Faur Mihaela-Liana, asist. univ. drd. Arseni Nada</b> |                |          |                        |          |                          |               |
| 2.4. Anul de studii                     | <b>2</b>   | 2.5. Semestrul | <b>3</b> | 2.6. Tipul de evaluare | <b>E</b> | 2.7. Regimul disciplinei | <b>DF, DI</b> |

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

|   |           |                    |           |                        |            |
|---|-----------|--------------------|-----------|------------------------|------------|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână  | <b>4</b>  | din care: 3.2 curs | <b>2</b>  | 3.3. seminar/laborator | <b>2</b>   |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ   | <b>56</b> | din care: 3.5 curs | <b>28</b> | 3.6. seminar/laborator | <b>28</b>  |
| <b>Distribuția fondului de timp</b>   |           |                    |           |                        | <b>ore</b> |
| Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                  |           |                    |           |                        | 28         |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren |           |                    |           |                        | 15         |
| Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri                       |           |                    |           |                        | 18         |
| Examinări   |           |                    |           |                        | 12         |
| Tutorat   |           |                    |           |                        | 11         |
| Alte activități ...   |           |                    |           |                        |            |
| 3.7. Total ore studiu individual  | 84        |                    |           |                        |            |
| 3.8. Total ore pe semestru  | 140       |                    |           |                        |            |
| 3.9. Număr de credite   | 5         |                    |           |                        |            |

**4. Precondiții (acolo unde e cazul)**

|                    |  |
|--------------------|--|
| 4.1. de curriculum | • <b>Istoria Educației Fizice și Sportului</b> |
| 4.2. de competențe | • Nu este cazul                                |

**5. Condiții (acolo unde e cazul)**

|   |   |
|---|---|
| 5.1. de desfășurarea a cursului                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de curs dotată cu aparatură audio-video;</li> <li>Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> </ul> |
| 5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de seminar dotată cu aparatură audio-video;</li> </ul>  |

|  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență</li> </ul> |
|--|--|

### 6. Competențe specifice acumulate

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Competențe profesionale</b> | <p><b>CP<sub>1</sub></b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară;</p> <p><b>CP<sub>2</sub></b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar;</p> <p><b>CP<sub>3</sub></b> Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic;</p> <p><b>CP<sub>4</sub></b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice Educație fizice și sportive, pe grupe de vârstă;</p> <p><b>CP<sub>5</sub></b> Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport;</p> <p><b>CP<sub>6</sub></b> Utilizarea elementelor de management și marketing specifice domeniului.</p> |
| <b>Competențe transversale</b> | <p><b>CT<sub>1</sub></b> 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;</p> <p><b>CT<sub>2</sub></b> Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive;</p> <p><b>CT<sub>3</sub></b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională</p>  |

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

|  |   |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | <p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu sistemul noțional al Teoriei Educației Fizice, de a transmite cunoștințe teoretice și practico-metodice cu privire la practicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic, de a familiariza studenții cu componentele procesului de învățământ, cu principiile didactice și metodologia instruirii.</p>  |
| 7.2. Obiectivele specifice             | <p><b>CP 1</b></p> <p><b>O.c.1</b> Să definească și să utilizeze noțiunile specifice Teoriei educației fizice și sportive;</p> <p><b>O.c.2</b> Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile activităților motrice;</p> <p><b>O.c.3</b> Să identifice formele de comunicare umană și să înțeleagă rolul lor în comunicarea didactică;</p> <p><b>O.ab.1</b> Să analizeze și să interpreteze componentele procesului de învățământ în educație fizică;</p> <p><b>O.ab.2</b> Să deducă diferențele dintre activitățile motrice cunoscute</p> <p><b>O.ab.7</b> Să remarce sensurile principale ale conceptelor de bază ale TEFS</p> <p><b>O.at.2</b> Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p><b>O.at.3</b> Manifestarea inițiativei în susținerea propriilor opinii referitoare la activitățile motrice.</p> <p><b>CP 2</b></p> <p><b>O.c.4</b> - Să înțeleagă caracterul normativ al procesului de învățământ;</p> <p><b>O.c.5</b> Să descrie etapele de formare a deprinderilor motrice</p> <p><b>O.c.6</b> Să distingă diferențele dintre priceperi și deprinderi</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <p><b>O.ab.2</b> Să explice metodele de educare a aptitudinilor motrice;</p> <p><b>O.ab.6</b> - Să aplice principiile didactice în cadrul diferitelor forme de organizare a activității de educație fizică;</p> <p><b>O.at.3</b> - Manifestarea inițiativei în susținerea propriilor opinii referitoare la activitățile motrice.</p> <p><b>O.at.4</b> Să realizeze pregătire profesională continuă prin studierea literaturii de specialitate, a noilor strategii didactice aplicate în lecția de educație fizică</p> <p><b>CP 3</b></p> <p><b>O.c.1</b> Să definească și să utilizeze noțiunile specifice Teoriei educației fizice și sportive;</p> <p><b>O.c.7</b> Să recunoască structura și caracteristicile mișcării</p> <p><b>O.c.8</b> Să stabilească caracteristicile motricității pe diferite etape de vârstă.</p> <p><b>O.c.4</b> - Să înțeleagă caracterul normativ al procesului de învățământ;</p> <p><b>O.ab.9</b> Să explice rolul indicilor morfo-funcționali în dezvoltarea celor care practică exercițiul fizic</p> <p><b>O.at.1</b> - Implicarea în activități științifice, elaborarea unor articole și studii de specialitate</p> <p><b>CP 6</b></p> <p><b>O.c.2</b> - Să recunoască și să înțeleagă caracteristicile activităților motrice;</p> <p><b>O.ab.6</b> Să aplice principiile didactice în cadrul diferitelor forme de organizare a activității de educație fizică;</p> <p><b>O.ab.3</b> - Să deducă diferențele dintre formele de organizare a colectivului de elevi și formele de organizare a exersării;</p> <p><b>O.ab.8</b> Să interpreteze rolul și statutul profesorului de educație fizică</p> <p><b>O.at.2</b> - Formarea capacității și a obișnuinței de practicare sistematică și independentă a exercițiilor fizice în scop igienic și reconfortant;</p> <p><b>O.at.4</b> Să realizeze o pregătire profesională continuă prin studierea literaturii de specialitate, a noilor strategii didactice aplicate în lecția de educație fizică</p> |
|--|---|

## 8. Conținuturi\*

| 8.1. Curs   | Metode de predare | Observații   |
|---|-------------------|--|
| 1. Sistemul noțional al Teoriei educației fizice și sportului; Educația fizică și sportul, activități sociale. (2 ore)<br><b>O.c.1; O.c.2; O.ab.2; O.ab.7</b> | Prelegerea        | <i>De consultat:</i><br><b>Dragnea, A., Bota, A.</b> (1999) <i>Teoria activităților motrice</i> , Didactică Și Pedagogică, București, pag. 7-16<br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 17-25 |
| 2. Finalitățile educaționale în educație fizică și sport. (2 ore)<br><b>O.c.3 O.ab.8 O.at.4</b>   | Prelegerea        | <i>De consultat:</i><br><b>Dragnea, A., Bota, A.</b> (1999) <i>Teoria activităților motrice</i> , Didactică Și Pedagogică, București, pag. 7-16<br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 27-36 |
| 3. Componentele procesului instructiv-  | Prelegerea,       | <i>De consultat:</i>   |

|   |   |   |
|---|---|---|
| educativ: cunoștințe de specialitate; indicii morfo- funcționali ai organismului; (2 ore)<br><i>O.ab.1; O.ab. 9</i>   | prelegere-<br>dezbateri                 | <b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 51-52; 88-92  |
| 4. Componentele procesului instructiv-<br>educativ: aptitudinile motrice; elementele<br>de conținut ale celorlalte laturi ale<br>educației. (2 ore)<br><i>O.ab.1; O.ab. 9</i>   | Prelegerea,<br>prelegere-<br>dezbateri  | <i>De consultat:</i><br><b>Dragnea, A., Bota, A.</b> (1999) <i>Teoria activităților<br/>motrice</i> , Didactică Și Pedagogică, București, pag.<br>222-248<br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 53-65; 93-<br>94   |
| 5. Învățarea motrică; Priceperi și<br>deprinderi, obișnuințe. Tipuri de deprinderi<br>(2 ore)<br><i>O.c. 6</i>  | Prelegerea                              | <i>De consultat:</i><br><b>Albu A, Albu C.</b> (1999) <i>Psihomotricitatea</i> , Ed.<br>Spiru Haret, Iași, pag.57-111<br><b>Dragnea, A., Bota, A.</b> (1999) <i>Teoria activităților<br/>motrice</i> , Didactică Și Pedagogică, București, pag.<br>149-174<br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 66-87 |
| 6. Etapele de formare a deprinderilor<br>motrice în viziune interdisciplinară.<br>Transfer și interferență. (2 ore)<br><i>O.c.5</i>   | Prelegerea                              | <i>De consultat:</i><br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, p. 74-75   |
| 7. Caracteristicile motricității pe diferite<br>etape de vârstă. (2 ore)<br><i>O.c.2; O.c.8 O.c.</i>  | Prelegerea,<br>prelegere-<br>dezbateri  | <b>Albu A, Albu C.</b> (1999) <i>Psihomotricitatea</i> , Ed.<br>Spiru Haret, Iași, pag.19-52<br><b>Dragnea, A., Bota, A.</b> (1999) <i>Teoria activităților<br/>motrice</i> , Didactică Și Pedagogică, București, pag.<br>130-148<br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 134-141                        |
| 8. Evoluția sistemelor de Educație Fizică.<br>Sistemul de educație fizică și sport din<br>România; Evoluția organizării educației<br>fizice și sportului în România. Foruri<br>europene în domeniul Educației fizice și<br>Sportului (2 ore)<br><i>O.c.2; O.c.3</i> | Prelegerea,<br>prelegere<br>interactivă | <i>De consultat:</i><br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 95-133  |
| 9. Procesul de învățământ și caracteristicile<br>acestuia în domeniul activităților motrice.<br>(2 ore)<br><i>O.c.3</i>   | Prelegerea,<br>prelegere-<br>dezbateri  | <i>De consultat:</i><br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, p.   |
| 10. Principiile didactice cu aplicabilitate în<br>educație fizică. (2 ore)<br><i>O.c.4 O.ab.6 -</i>   | Prelegerea,<br>prelegere-<br>dezbateri  | <i>De consultat:</i><br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, p.145-150  |
| 11. Metode didactice, procedee didactice,<br>strategii didactice. (2 ore)<br><i>O.ab.2 O.ab.3</i>   | Prelegerea,<br>prelegere-<br>dezbateri  | <i>De consultat:</i><br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și<br/>Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, p. 151-169   |
| 12. Organizarea activității în lecția de  | Prelegerea,                             | <i>De consultat:</i>  |

|  |                                 |   |
|--|---------------------------------|---|
| educație fizică și sport. (2 ore)<br><b>O.ab.</b> <sub>3</sub>   | prelegere-dezbateri             | <b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, p. 172-178                         |
| 13. Mijloace și tehnici de predare în lecția de educație fizică. (2 ore)<br><b>O.ab.</b> <sub>3</sub>                              | Prelegerea                      | <i>De consultat:</i><br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, p. 170-171 |
| 14. Probleme legate de protecția fizică a elevilor și prevenirea accidentelor în activitățile de educație fizică și sport. (2 ore) | Prelegerea, prelegere-dezbateri | <i>De consultat:</i><br><b>Faur, M. L.</b> (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, p. 179-185 |

**Bibliografie**

1. Albu A, Albu C.. (1999) *Psihomotricitatea*, Ed. Spiru Haret, Iași
2. Cârstea, Gh (2000) *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, An-Da, București
3. Dragnea, A., Bota, A. (1999) *Teoria activităților motrice*, Didactică Și Pedagogică, București
4. Faur, M. (2004) *Didactica Educației Fizice Școlare*, U.V.T. Timișoara,
5. Faur, M. L.. (2014) *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Ed. Mirton, Timișoara
6. Herczeg, L. (1994) *Terminologia științei educației fizice și sportului* - Ed. II. Tip. "U" Timișoara
7. Herczeg, L. (1994) *Teoria Educației Fizice Și Sportului* Timișoara
8. Marcu, V. (1997) *Bazele teoretice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie* Ed. "U" Oradea
9. Todea, S.F. (2001) *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Fundației România de Mâine
10. Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) *Tratat de Educație Fizică*, Ed. Didactică Și Pedagogică, R.A., București

| <b>8.2. Seminar/laborator</b>  | <b>Metode de predare</b>                               | <b>Observații</b>  |
|--|--|--|
| 1. Mișcarea, domeniul de studiu al științei activităților corporale. Motricitatea ca formă de comunicare interumană. (2 ore) | Conversație euristică                                  | <b>Prezentări Power Point</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 1.            |
| 2. Structura și caracteristicile mișcării. (2 ore)   | Conversație euristică                                  | <b>Prezentări Power Point, Cvintetul</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 1. |
| 3. Finalitățile Educației fizice și Sportului. Modalități de operaționalizare a obiectivelor. (2 ore)                        | Explicația, Conversație euristică, metoda ciorchinelui | <b>Prezentări Power Point</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 2.            |
| 4. Capacitatea motrică – fitness. (4ore)   | Brainstorming,   | <b>Prezentări Power Point</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 4-5.          |
| 5. Învățarea motrică: priceperi deprinderi, obișnuințe (2 ore)   | Conversație euristică, metoda ciorchinelui             | <b>Prezentări Power Point</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 5-6.          |
| 6. Efortul și oboseala; Modalități concrete de dozarea efortului în lecție. (2 ore)  | Exersarea, algoritimizarea                             |  |
| 7. Realizarea sistemelor de acționare. Metoda lucrului în circuit. Tipuri de circuite.                                       | Exersarea, algoritimizarea                             | Realizarea de sisteme de acționare pentru educarea aptitudinilor motrice și pentru formarea deprinderilor de bază, aplicative, specifice..         |

|  |                                   |  |
|--|-----------------------------------|--|
| (2 ore)  |                                   |  |
| 8. Caracteristicile motricității pe diferite etape de vârstă. (2 ore)  | Brainstorming,                    | <b>Prezentări Power Point</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 7.  |
| 9. Exemplificarea formelor de organizarea colectivului de elevi: perechea, echipa grupele valorice și a formelor de organizare a exersării: grupală, frontală și individuală.; (2 ore) | Explicația, Demonstrația          | <b>Prezentări film - dezbateri</b>   |
| 10. Aplicarea principiilor didactice în mod concret în diferitele momente ale lecției de educație fizică. (4ore)   | Explicația, Conversație euristică | <b>Prezentări Power Point</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 10. |
| 11. Aplicarea metodelor didactice în diferitele momente ale lecției de educație fizică. (4 ore)  | Explicația, Demonstrația          | <b>Prezentări Power Point</b><br>Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 11. |

**Bibliografie**

- Baroga, L. (1984) Educația calităților fizice combinate - București: Sport – Turism
- Bratu, L. A (1985) Deprinderi motrice de bază – București: Sport – Turism
- Demeter, A. (1981) Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice București: Sport – Turism
- Dragnea, A. (1984) Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport - București: Sport –Turism
- Sbenghe, T. (1987) Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, București, Medicală
- Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2002) Educație Fizică Și Sport, Ed. Didactică Și Pedagogică, București

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

Prin studierea aprofundată a conținuturilor oferite de disciplina: Teoria și metodică Educației fizice și Sportului, studenții vor dobândi competențele necesare pentru înțelegerea efectelor exercițiului fizic asupra organismului și necesitatea acumulării de cunoștințe referitoare la practicarea independentă tot timpul vieții.

**10. Evaluare**

| Tip de activitate              | 10.1. Criterii de evaluare                                 | 10.2. Metode de evaluare   | 10.3. Pondere din nota finală  |     |              |     |    |
|--------------------------------|--|--|--|-----|--------------|-----|----|
| <b>10.4. Curs</b>              | C. privind nivelul de însușire a conținutului cursului     | Testarea cunoștințelor de specialitate<br>Examen oral  | <b>70%</b>   |     |              |     |    |
|                                | C. bazat pe atitudinea față de disciplină                  | Observarea curentă   |  |     |              |     |    |
|                                | Criteriul progresului                                      | Observarea curentă   |  |     |              |     |    |
| <b>10.5. Seminar/laborator</b> | C. bazat pe aplic. în practică a cunos. pricep. deprinderi | Testarea cunoștințelor de specialitate – test grilă (nota 5)<br>Prezentări Power Point (5 teme)<br>Prezență activă | <table border="0"> <tr> <td>10%</td> <td rowspan="3">} <b>30%</b></td> </tr> <tr> <td>15%</td> </tr> <tr> <td>5%</td> </tr> </table> | 10% | } <b>30%</b> | 15% | 5% |
| 10%                            | } <b>30%</b>   |  |  |     |              |     |    |
| 15%                            |  |  |  |     |              |     |    |
| 5%                             |  |  |  |     |              |     |    |



**10.6. Standard minim de performanță**

Cunoașterea în linii mari a problematicii cursului;

Identificarea precisă a componentelor procesului de învățământ în educație fizică

Identificarea și formularea obiectivelor operaționale.

Identificarea și explicarea principiilor didactice aplicate în educație fizică

Identificarea precisă a metodelor didactice folosite în lecția de educație fizică.

**Nota finală: nota examen oral (70% din nota) + nota seminar (30%)**

**Absența la seminar** înseamnă absență de la examen

**Prezentarea și susținerea celor 5 referate (sarcină obligatorie)** este o condiție pentru susținerea examenului oral.

Data completării  
10.09.2019

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament