

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu II / Semestrul III

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sportivă
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Profesor în învățământul gimnazial, 233002 profesor în învățământul liceal 233001

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și metodică ed.fizice și sportului		2.2. Cod disciplină	EFS II01			
2.3. Titularul activității de curs	Lect.univ.dr.Rusu Răzvan Gheorghe						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ.dr.Rusu Răzvan Gheorghe						
2.5. Anul de studiu	II	2.6. Semestrul	III	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar 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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	69
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 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	Sală dotată cu videoproiector/tablă.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	Competențe explicite prin descriptorii de nivel
C1 Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară	<p>C1.1 Descrierea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei.</p> <p>C1.2 Operaționalizarea conceptelor cheie din domeniul kinetoterapiei, formularea de ipoteze pentru explicarea și interpretarea unor variate tipuri de situații asociate cu intervenția kinetoterapeutică</p> <p>C1.3 Identificarea tehnicilor și metodelor de intervenție kinetoterapeutică adecvate</p>

C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).	<p>unor contexte specifice</p> <p>C1.4 Identificarea și selectarea metodelor adecvate de evaluare a eficienței și eficacității programelor de intervenție kinetoterapeutică.</p> <p>C1.5 Proiectarea și planificarea unui program de intervenție kinetoterapeutică ce presupune utilizarea unor principii și metode clasice, cu valoare recunoscută în domeniu</p> <p>C2.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat</p> <p>C2.2 Utilizarea cunoștințelor fundamentale și de specialitate pentru explicarea și interpretarea stărilor de sănătate și de boală ale indivizilor aflați în diverse etape de vârstă și în variate contexte socio-profesionale.</p> <p>C2.3 Identificarea și aplicarea într-o manieră critică a unor principii de bază pentru dezvoltarea unor strategii de rezolvare a problemelor asociate intervenției kinetoterapeutice (abilități de gândire critică, de luare a deciziilor și de rezolvare de probleme).</p> <p>C2.4 Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de intervenție kinetoterapeutică, prin utilizarea cunoștințelor teoretice.</p> <p>C2.5 Selectarea cunoștințelor teoretice relevante pentru realizarea managementului clinico-terapeutic al beneficiarilor serviciilor de kinetoterapie.</p>
	<p>Competențe transversale</p>

• **7 Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice</p> <p>2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice</p> <p>2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului</p>

• **8 Conținuturi**

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului</p> <p>C1. Educația fizică și sportul în cadrul cercetării științifice</p> <p>1.1. Necesitatea cunoașterii științifice a domeniului educației fizice și sportului</p> <p>1.2. Tendințele teoretice din domeniul educației fizice și sportului</p> <p>1,3. Sportul</p> <p>1.4. Clasificarea sporturilor (2 ore)</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversația</p>	

2. Educația fizică și sportul, activități sociale - 2 ore C2. Teoria educației fizice și sportului –noțiuni de bază	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
3. Finalitățile educației fizice - 2 ore C3. Idealul educației fizice și sportului 3.1. Idealul olimpic 3.2. Obiectivele educației	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
C4 Funcțiile EFS-2 ore 4.1. Funcțiile specifice 4.1. Funcțiile asociate	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
C5. Principiul practicării conștiente și active 5.1. Principiul intuiției 5.2. Principiul accesibilității 5.3. Principiul intuiției 5.4. Principiul sistemstizării și continuității 5.5. Principiul legării instruirii de cerințele activității practice 5.6. Principiul sistematizării și continuității-2 ore	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
6. Componentele procesului de învățat în E.F.S. - 2 ore C6. Cunoștințele 6.1. Priceperi motrice 6.2. Deprinderile motrice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
7. Aptitudinile motrice - 2 ore C7. Viteza 7.1. Capacitățile coordinative 7.2. Rezistența 7.3. Forța 7.4. Suplețea	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
8. Mijloacele educației fizice și sportului 2 ore C8. Mijloace și condiții favorizante ale exercițiilor fizice 8.1. Mijloace le specifice în practicarea exercițiilor fizice 8.2. Condițiile care favorizează practicarea exercițiilor fizice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
9. Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul TEFS - 2 ore	Prelegerea. Vizionare material iconografic.	

<p>C9. Metodologia cunoașterii științifice din domeniul teoriei educației fizice și sportului</p> <p>9.1. Metodele de cercetare</p> <p>9.2. Metodele didactice</p>	<p>Conversatia</p>	
<p>10. Efortul în E.F.S. - 2 ore</p> <p>C10. Dinamica și dirijarea efortului</p> <p>10.1.Densitatea</p> <p>10.2.Protocolul de densitate</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p>	
<p>11.Lecția de educație fizică - 2 ore</p> <p>C11.Verigi,conșinut și obiective</p> <p>11.1. Lecția de educație fizică desfășurată în condiții speciale</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p>	
<p>12. Evaluarea în E.F.S. - 2 ore</p> <p>C12. Conținutul evaluării</p> <p>12.1.Criterii de evaluare</p> <p>12.2.Metode de evaluare</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p>	
<p>13. Sistemul românesc de educație fizică și sport - 2 ore</p> <p>C13. Noțiuni generale</p> <p>13.1. Noțiunea de sistem</p> <p>13.2. Caracteristicile și principiile de organizare a sistemului de educație fizică românesc</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p>	
<p>14. Sistemul românesc de educație fizică și sport - 2 ore</p> <p>C14. Structura sistemului românesc de educație fizică</p> <p>14.1. Organizarea și structura actuală a educației fizice și sportului din romînia</p> <p>14.2. Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p>	
<p>8.2 Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. *** <i>Învățământul primar</i>, Culegere de articole metodice, Editura Multimedia, Arad, 1999; 2. Cerghit, I., <i>Metode de învățământ</i>, Ediția a II-a, E.D.P., București, 1997; 3. Filipovici, J., <i>Studiul lemnului</i>, Editura Tehnică, București, 1968; 4. Ionescu, M., Radu, I., <i>Didactica modernă</i>, Dacia, Cluj-Napoca, 1995; 5. Salade D. (coordonator), <i>Didactica</i>, E.D.P., București, 1998; 6. Șerdean, I., Dituțeașu, F., <i>Metodica predării lucrului manual în clasele I-IV</i>, manual pentru liceele pedagogice de învățători, E.D.P., București, 1970; 		

7. Tica, Nicoleta, *Predarea simultană la ciclul primar*, Editura Biblioteca, Târgoviște, 1999;
8. Visinoiu, Rodica, *Lecții cu valoare deosebită*, în „Tribuna învățământului”, nr. 604-605/2001;
9. Costel Belizna, Suport de curs Teoria și metodică EFS, Seria didactică, Alab Iulia 2014

Seminar-laborator		
1. Educația fizică și sportul 2 ore S1. Concepțiile despre educația fizică și sport în diferite epoci istorice 1.1. Importanța exercițiului fizic 1.2. Concepțiile despre exercițiul fizic în Antichitate și Evul mediu 1.3. Concepțiile despre exercițiul fizic în perioada umanistă și iluministă	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
2. Educația fizică 2 ore S2. Concepția despre educația fizică și sport în România 2.1. Particularitățile concepției despre educația fizică și sport în sistemul de învățământ românesc 2.2. Diferențe majore în ceea ce privește concepția despre educație fizică și sport din România față de sistemele de educație străine	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
3. Mijloacele educației fizice și sportului 2 ore S3. Conținutul și forma exercițiului fizic	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
4. Efortul în E.F.S. 2 ore S4. Dinamica și dirijarea efortului S4.2 Tipurile de efort	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
5. Evaluarea în E.F.S. 2 ore S5. Aplicații practice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	

<p>6. Principiile educației fizice 2 ore</p> <p>S6.Aplicatii practice</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p> <p>Expunerea</p> <p>Lectura</p>	
<p>7.Lecția de educație fizică 2 ore</p> <p>S7.Tipologia lectiei de ed.fizica</p> <p>S7.2 Verigile lectiei de ed.fizica</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p> <p>Expunerea</p> <p>Lectura</p>	
<p>8.Aptitudinile motrice 2 ore</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p> <p>Expunerea</p> <p>Lectura</p>	
<p>9.Sistemul românesc de educație fizică și sport 2 ore</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p> <p>Expunerea</p> <p>Lectura</p>	
<p>10. Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul TEFS 2 ore</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p> <p>Expunerea</p> <p>Lectura</p>	
<p>11. Ereditate vs. Mediu în practicarea exercițiilor fizice 2 ore</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p> <p>Expunerea</p> <p>Lectura</p>	
<p>12. Antrenorul și profesorul de educație fizică 2 ore</p> <p>Caracteristicile profesorului și antrenorului de educație fizică</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversatia</p> <p>Expunerea</p>	

	Lectura	
13.Sportul romanesc in decursul anilor 2 ore	Dezbateri,vizionari,materiale iconografice	
14. Seminar recapitulativ 2 ore	Recapitularea principalelor teme discutate la seminarii	

Bibliografie

- *Belizna C. – Curs Teoria și Metodica Educației Fizice și a Sportului*, seria Didactica, Alba Iulia 2014
- *Bizim, A. și colab. – Metodica educației fizice în învățământul superior*. Editura Universității București, 1994
- *Cârstea, GH., - Educația fizică- fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, București, 1999
- *Dragnea, A., Bota A. - Teoria Activităților Motrice*, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București. LR, 1999
- *Dragnea, A. - Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București. LR, 1996
- *Dragnea, A. & al.– Teoria educației fizice și sportului (edițiqa a doua revăzută)*, Editura FEST, București, 2002
- *Popescu, M.- Educația fizică și sportul în pregătirea studenților*, Editura Didactică și Pedagogică, R. A., 1995
- *Șiclovan Ioan - Teoria Educației Fizice și Sportului*, Editura Sport – Turism, București, 1979

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

Conținuturile disciplinei sunt adaptate necesităților și importanței comunicării la nivelul școlilor. Cursul contribuie la formarea deprinderilor viitorilor specialiști în domeniul educației fizice și sportului. Conținutul disciplinei este actualizat și pe baza recomandărilor venite din partea reprezentanților inspectoratului școlar, a partenerilor implicați în practica de specialitate a studenților, discuțiilor și analizelor realizate la nivelul departamentului, respectiv facultății, precum și alte recomandări primite din partea specialiștilor/expertiștilor interesați de dezvoltarea conținutului planurilor de învățământ și a conținutului disciplinelor.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	- examen (E)	60%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	40%

10.6 Standard minim de performanță:

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la seminar în proporție de minim 80%

2. prezența la curs în proporție de minim 50%

Studenții absenți la seminarii au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completării
1 Octombrie 2024

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr.Rusu Răzvan Gheorghe




Data avizării în departament

Semnătura directorului de departame

Lect.univ.dr.Tiuca Codruta