

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2019-2020

Anul de studiu II / Semestrul III

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățămînt 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 Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificarea*	Educație Fizică și Sportivă

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și metodică ed.fizice și sportului			2.2. Cod disciplină	EFS II 01		
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/NP)	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 învățămînt	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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	44
3.9 Total ore pe semestru	100
3.10 Numărul de credite**	4

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 desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	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 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).
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice
---------------------------------------	---

	2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului
7.2 Obiectivele specifice	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice 2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului

• 8 Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului	C1. Educația fizică și sportul în cadrul cercetării științifice 1.1. Necesitatea cunoașterii științifice a domeniului educației fizice și sportului 1.2. Tendințele teoretice din domeniul educației fizice și sportului 1.3. Sportul 1.4. Clasificarea sporturilor	2 ore
2. Educația fizică și sportul, activități sociale	C2. Teoria educației fizice și sportului –noțiuni de bază	2 ore
3. Finalitățile educației fizice	C3. Idealul educației fizice și sportului 3.1. Idealul olimpic 3.2. Obiectivele educației	2 ore
4. Funcțiile educației fizice	C4. Funcțiile specifice 4.1. Funcțiile asociate	2 ore
5. Principiile educației fizice	C5. Principiul practicării conștiente și active 5.1. Principiul intuiției 5.2. Principiul accesibilității 5.3. Principiul intuiției 5.4. Principiul sistematizării și continuității 5.5. Principiul legării instruirii de cerințele activității practice 5.6. Principiul sistematizării și continuității	2 ore
6. Componentele procesului de învățat în E.F.S.	C6. Cunoștințele 6.1. Priceperi motrice 6.2. Deprinderile motrice	2 ore

7. Aptitudinile motrice	C7. Viteza 7.1. Capacitățile coordinative 7.2. Rezistența 7.3. Forța 7.4. Suplețea	2 ore
8. Mijloacele educației fizice și sportului	C8. Mijloace și condiții favorizante ale exercițiilor fizice 8.1. Mijloacele specifice în practicarea exercițiilor fizice 8.2. Condițiile care favorizează practicarea exercițiilor fizice	2 ore
Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul	C9. Metodologia cunoașterii științifice din domeniul teoriei educației fizice și sportului 9.1. Metodele de cercetare 9.2. Metodele didactice	2 ore
10. Efortul în E.F.S.	C10. Dinamica și dirijarea efortului 10.1. Densitatea 10.2. Protocolul de densitate	2 ore
11. Lecția de educație fizică	C11. Verigi, conținut și obiective 11.1. Lecția de educație fizică desfășurată în condiții speciale	2 ore
12. Evaluarea în E.F.S.	C12. Conținutul evaluării 12.1. Criterii de evaluare 12.2. Metode de evaluare	2 ore
13. Sistemul românesc de educație fizică și sport	C13. Noțiuni generale 13.1. Noțiunea de sistem 13.2. Caracteristicile și principiile de organizare a sistemului de educație fizică românesc	2 ore
14. Sistemul românesc de educație fizică și sport	C14. Structura sistemului românesc de educație fizică 14.1. Organizarea și structura actuală a educației fizice și sportului din România 14.2. Formarea și perfecționarea specialiștilor din	2 ore

5.2 Bibliografie

1. *** *Învățământul primar*, Culegere de articole metodice, Editura Multimedia, Arad, 1999;
2. Cerghit, L., *Metode de învățământ*, Ediția a II-a, E.D.P., București, 1997;
3. Filipovici, J., *Școlul temutului*, Editura Tehnică, București, 1968;
4. Ionescu, M., Radu, L., *Didactica modernă*, Dacia, Cluj-Napoca, 1995;
5. Salade D. (coordonator), *Didactica*, E.D.P., București, 1998;
6. Șerden, I., Dîmbăsa, P., *Metodica predării lucrului manual în clasele I-IV*, manual pentru liceele pedagogice de învățători, E.D.P., București, 1970;
7. Tica, Nicoleta, *Predarea simultană la nivelul primar*, Editura Biblioteca, Târgoviște, 1999;
8. Visnoliu, Rodica, *Leceții cu valoare deosebită*, în „*Tribuna învățământului*”, nr. 604-605/2001;
9. Costel Belizna, Suport de curs Teoria și metodica EFȘ, *Seria didactica*, Alba Iulia 2014

Seminar-laborator

1. Educația fizică și sportul	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	4 ore
2. Educația fizică	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 educația fizică și sport din România față de sistemele de educație străine	4 ore
3. Mijloacele educației fizice și sportului	S3. Conținutul și forma exercițiului fizic	4 ore
4. Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul TEFS	S4. Metode științifice folosite în cunoașterea științifică din domeniul TFS	4 ore
5. Ereditate vs. Mediu în practicarea exercițiilor fizice	S5. Aptitudinile, talentul și vocația 5.1. Relația între aptitudine – atitudine: vocație	4 ore
6. Antrenorul și profesorul de educație fizică	S6. Caracteristicile profesorului și antrenorului de educație fizică	4 ore
7. Seminar recapitulativ	S7. Recapitularea principalelor teme discutate la seminarii	4 ore

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 (ediția 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/expertilor 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)	80%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	20%

10.6 Standard minim de performanță:

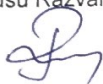
Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la seminar în proporție de minim 80%
2. prezența la curs în proporție de minim 70%

Studenții absenți la seminariile 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 2019

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 departament

Lect.univ.dr. Șimon Sorin

