

# FIȘA DISCIPLINEI

2016-2017

## 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2. Facultatea/Departamentul	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Educație Fizică
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și a Educației Fizice
1.5. Ciclu de studii	Licență
1.6. Programul de studii/Calificarea	Educație Fizică și Sportivă

## 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metodica educației fizice și sportului									
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr.Ionela Niculescu									
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr.Ionela Niculescu									
2.4. Codul disciplinei										
2.5. Anul de studiu I	2.5. Semestrul 2	Tipul de evaluare E		2.6. Regimul disciplinei: Disciplină obligatorie						

## 3. Timpul total estimat

3.1. Număr de ore pe săptămână: 3	3.2. din care: curs: 2	3.3. seminar/laborator: 1	
3.4. Total ore din planul de învățământ 42	3.5. din care: curs: 28	3.6. seminar/laborator: 14	42
Distribuția fondului de timp			83
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe			38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren			20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri			27
Tutoriat			
Examinări			
Alte activități.....			
3.7. Total ore studiu individual	83		
3.8. Total ore pe semestru	42		
3.9. Număr credite	5		

## 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul
4.2. de competențe	

## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	

## 6. Competențe specifice acumulate (vizate prin programul de studiu)\*

<b>6.1. Competențe profesionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului;</li> <li>✓ Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calității motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizică;</li> <li>✓ Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă</li> </ul>
<b>6.2. Competențe transversale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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</li> </ul>

\* Notă: 7.Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

<b>7.1. Obiectivul general al disciplinei</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cunoașterea, însușirea noțiunilor de bază în ceea ce privește procesul instructiv-educativ, predarea, învățarea evaluarea acestora.</li> </ul>
<b>7.2. Obiectivele specifice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Însușirea modalităților optime de integrare a ariei curriculare educație fizică și sport, în schemele orare ale claselor din învățământul primar și gimnazial conform prevederilor planurilor de învățământ și reglementărilor M.E.C. în vigoare.</li> <li>✓ Cunoașterea și aplicarea metodelor și mijloacelor folosite pentru dezvoltarea aptitudinilor motrice (viteză, îndemânare, forță, rezistență și a calităților combinate) ale elevilor și locul acestora în lecțiile de educație fizică din ciclurile de învățământ.</li> <li>✓ Cunoașterea tipologiei și structurii lecțiilor de instruire a elevilor într-o ramură de sport opțională, prevăzută în curriculumul la decizia școlii, sau în regim extracurricular.</li> <li>✓ Formarea la studenți a capacității de elaborare a planului anual și semestrial. Însușirea metodicii elaborării proiectului didactic.</li> <li>✓ Cunoașterea sistemului național școlar de evaluare și metodologie a elaborării scalelor proprii de notare.</li> </ul>

## 8. Conținuturi

<b>8.1. Curs</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
<b>1. Metodica educației fizice și sportului - disciplină științifică:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Metodica educației fizice – disciplină științifică;</li> <li>✓ Educația fizică – definiția, funcțiile, scopul, obiectivele;</li> <li>✓ Obiectul metodicii educației fizice în cadrul științei domeniului.</li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>2. Formele de organizare a activității de educație fizică și sport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lecția – formă de bază a procesului de instruire și educație;</li> <li>✓ Tipologia lecției;</li> <li>✓ Conținutul și structura lecției;</li> <li>✓ Cerințele didactice ale lecției de educație fizică.</li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>3. Dinamica și dirijarea efortului în lecția de educație fizică:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Efortul – definiție, caracterizare;</li> <li>✓ Nivelul și dinamica efortului în lecția de educație fizică;</li> <li>✓ Densitatea lecției;</li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Efortul fizic și adaptarea în educație fizică;</li> <li>✓ Dirijarea efortului în lecția de educație fizică.</li> </ul>		
<b>4. Metodica dezvoltării calităților motrice:</b> Considerații generale <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Viteza:</li> </ul> Definiție; Metode de dezvoltare. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Îndemânarea:</li> </ul> Definiție; Metode de dezvoltare	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>5. Metodica dezvoltării calităților motrice:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Forța:</li> </ul> Definiție; Metode de dezvoltare. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rezistența:</li> </ul> Definiție; Metode de dezvoltare	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>6. Sistemul metodelor de instruire și educare în educație fizică și sport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Definiția și funcțiile metodelor didactice;</li> <li>✓ Clasificarea metodelor didactice;</li> <li>✓ Metodele de predare: metodele verbale, metodele intuitive (non-verbale).</li> <li>✓ Metodele de învățare:                Exersarea;                Problematizarea;                Metoda studiului individual.             </li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>7. Sistemul metodelor de instruire și educare în educație fizică și sport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Metodele de proiectare privind relația predare – învățare:                Modelarea;                Instruirea programată;                Algoritmizarea.             </li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>8. Principiile didactice cu aplicații la educație fizică și sport</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Principiul accesibilității;</li> <li>✓ Principiul individualizării;</li> <li>✓ Principiul însușirii temeinice;</li> <li>✓ Principiul participării conștiente și active;</li> <li>✓ Principiul sistematizării și continuității;</li> <li>✓ Principiul intuiției;</li> <li>✓ Principiul legării teoriei de practică.</li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>9. Proiectarea activității de educație fizică școlară:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proiectarea didactică;</li> <li>✓ Etapele proiectării didactice;</li> <li>✓ Operațiunile realizării proiectării didactice.</li> <li>✓ Realizarea proiectării didactice eşalonate;</li> <li>✓ Planul tematic anual;</li> <li>✓ Tabelul centralizator cu distribuirea numărului de lecții pe sistemul tematic.</li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>10. Proiectarea activității de educație fizică școlară:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Planul calendaristic semestrial.</li> <li>✓ Sistemul tematic de lecții;</li> <li>✓ Proiectul didactic.</li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>11. Evidența în lecția de educație fizică și sport:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tipuri de evidență în activitatea instructiv – educativă, în educație fizică;</li> <li>✓ Documentele de evidență;</li> <li>✓ Metodele de realizare a evidenței în educație fizică:</li> <li>✓ Evidența activității cadrelor didactice;</li> <li>✓ Evidența activității elevilor;</li> <li>✓ Evidența activității competiționale.</li> <li>✓ Normele și obligațiile comportamentale ale cadrelor didactice.</li> </ul>	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	

<b>12. Metodologia de evaluare în educație fizică și sport:</b> ✓ Metodologia de evaluare în perspectiva reformei de învățământ; ✓ Proiectarea evaluării în educație fizică și sport; ✓ Evaluarea activității desfășurată de profesor în lecția de educație fizică și sport;	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>13. Metodologia de evaluare în educație fizică și sport:</b> ✓ Evaluarea activității elevilor; ✓ Metodologia evaluării activității elevilor; ✓ Evaluarea în învățământul primar; ✓ Evaluarea în învățământul gimnazial;	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	
<b>14. Particularitățile lecției de educație fizică:</b> ✓ Caracteristicile lecției de educație fizică; ✓ Particularitățile lecției de educație fizică din învățământul primar; ✓ Particularitățile lecției de educație fizică pentru învățământul gimnazial;	Prelegere Explicație Conversație Metode intuitive	

*\*NOTE:*

<b>8.2. Lucrări practice</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
1.Documente oficiale privind educația fizică școlară.	Conversație Metode intuitive	
2.Dezbaterea modalității de aplicare a metodelor didactice în funcție de disciplină și particularități individuale.	Conversație Metode intuitive	
3.Dezbatere despre organizarea și desfășurarea activității de educație fizică.	Conversație Metode intuitive	
4.Dezbaterea proiectului didactic pentru învățământul primar și gimnazial.	Conversație Metode intuitive	
5.Dezbaterea modalității de respectare a principiilor didactice.	Conversație Metode intuitive	
6.Dezbatere despre densitatea lecției – protocol de densitate.	Conversație Metode intuitive	
7.Dezbatere privind planificarea în educație fizică și sport.	Conversație Metode intuitive	

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

<b>Bibliografie</b> 1. <b>Cârstea Gh.</b> (1993) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București. 2. <b>Cârstea Gh.</b> (2000) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București 3. <b>Dragomir, P., Scarlat, E.,</b> (2004) – Educație fizică școlară, Editura Didactică și pedagogică, București. 4. <b>Niculescu I.,</b> (2003) – Jocuri dinamice, Editura Universității din Pitești. 5. <b>Niculescu M.,</b> (1997) – Metodica predării jocului de volei, Pitești. 6. <b>Niculescu, M., Vladu, L.,</b> (2005) – Volei de la A la Z, Edit. Universității din Pitești. 7. <b>Rață, G.,</b> (2004) – <i>Didactica educației fizice și sportului</i> , Editura Alma Mater, Bacău. 8. <b>Rață, G.,</b> (2004) – <i>Didactica educației fizice școlare</i> , Editura Alma Mater, Bacău. 9. <b>Scarlat, E., Scarlat, B.S.,</b> (2002) – <i>Educație fizică și sport</i> , București, Editura Didactică și Pedagogică. 10. <b>Stănescu, M.,</b> (2002) – <i>Metodica educației fizice</i> , ANEFS, București. 11. <b>Rață, G.,</b> (2008) - <i>Educația fizică și metodică predării ei</i> , Editura PIM, Iași, 2008
---

## 10. Evaluare:

### Metode de evaluare:

- **pentru activitățile de seminar** - analiză asupra activității participative la seminar și asupra proiectelor didactice realizate
- **pentru activitățile de curs - Evaluare finală** – examen scris: calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă + un subiect de analiză, proiectare și interpretare

Prezența + activitate participat. 

2	0
---	---

 %      Activitate seminar 

2	0
---	---

 %      Activitate laborator 

--	--

 %

Evaluări periodice 

--	--

 %      Tema de casa 

2	0
---	---

 %      Proiect 

--	--

 %

Evaluare finală <sup>1)</sup>

4	0
---	---

 % [Repartizate: scris 

4	0
---	---

 %      oral 

--	--

 %]

Cerințe minime (pentru nota 5)	Cerințe maxime (pentru nota 10)

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

.....

.....

.....

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

.....

.....