

**FIȘA DISCIPLINEI**  
**METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI**  
*anul universitar 2022 – 2023*

**1. Date despre program**

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea din Pitești
1.2	Facultatea	Științe, Educație Fizică și Informatică
1.3	Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4	Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5	Ciclul de studii	Licență
1.6	Programul de studiu / calificarea	SPM / Antrenor/Profesor

**2. Date despre disciplină**

2. Date despre disciplina											
2.1	Denumirea disciplinei					Metodica educației fizice și sportului					
2.2	Titularul activităților de curs					Prof.univ.dr. Niculescu Ionela					
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					Prof.univ.dr. Niculescu Ionela					
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	II	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	O

**3. Timpul total estimat**

3.1	Număr de ore pe săptămână	4	3.2	din care curs	2	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	56	3.5	din care curs	28	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								20
Tutorat								5
Examinări								4
Alte activități .....								
3.7	Total ore studiu individual	69						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

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

4.1	De curriculum	
4.2	De competențe	Capacitate de utilizare corectă a conceptelor teoretice și punere în aplicare a deprinderilor practice acumulate.

**5. Condiții (acolo unde este cazul)**

5.1	De desfășurare a cursului	Sala cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sala cu videoproiector

**6. Competențe specifice vizate**

Competențe profesionale	<b>C1</b> Proiectarea modulară și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară. <b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar. <b>C3</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. <b>C4</b> Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă
Competențe transversale	<b>CT3</b> Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.

**7. Obiectivele disciplinei**

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu noțiunile specifice disciplinei, cu conceptele ei fundamentale, cu principalele teorii explicative ale disciplinei și modul în care acestea intervin în formarea studentului.
7.2 Obiectivele specifice	A. Obiective cognitive Definirea corectă a obiectului de studiu al disciplinei și stabilirea relațiilor pe care acesta le are cu alte științe; Operarea cu conceptele fundamentale ale activităților sportive în general; Înțelegerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza disciplinei; Cunoașterea și aplicarea în practică a metodelor și tehnicilor fundamentale de realizare a evaluării motrice și somato-funcționale B. Obiective procedurale Corelarea unor experiențe școlare personale cu unele aspecte ale disciplinei evaluare motrică și somato-funcțională. Identificarea unor situații concrete de aplicare a noțiunilor specifice disciplinei; Utilizarea unor metode de autoevaluare; C. Obiective atitudinale Respectarea normelor de deontologie profesională (a codului deontologic al

	profesorului), fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specifice specialistului în educație fizică; Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.
--	--

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1. Metodica educației fizice și sportului - disciplină științifică: ✓ Metodica educației fizice – disciplină științifică; ✓ Educația fizică – definiția, funcțiile, scopul, obiectivele; ✓ Obiectul metodicii educației fizice în cadrul științei domeniului.	2	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizare a. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video proiecție – expunere PPT	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
2. Formele de organizare a activității de educație fizică și sport: ✓ Lecția – formă de bază a procesului de instruire și educație; ✓ Tipologia lecției; ✓ Conținutul și structura lecției; ✓ Cerințele didactice ale lecției de educație fizică.	2		
3. Dinamica și dirijarea efortului în lecția de educație fizică: ✓ Efortul – definiție, caracterizare; ✓ Nivelul și dinamica efortului în lecția de educație fizică; ✓ Densitatea lecției; ✓ Efortul fizic și adaptarea în educație fizică; ✓ Dirijarea efortului în lecția de educație fizică.	2		
4. Metodica dezvoltării calităților motrice: Considerații generale ✓ Viteza: Definiție; Metode de dezvoltare. ✓ Îndemânarea: Definiție; Metode de dezvoltare	2		
5. Metodica dezvoltării calităților motrice: ✓ Forța: Definiție; Metode de dezvoltare. ✓ Rezistența: Definiție; Metode de dezvoltare	2		
6. Sistemul metodelor de instruire și educare în educație fizică și sport: ✓ Definiția și funcțiile metodelor didactice; ✓ Clasificarea metodelor didactice; ✓ Metodele de predare: metodele verbale, metodele intuitive (non-verbale). ✓ Metodele de învățare: Exersarea; Problematizarea; Metoda studiului individual.	2		
7. Sistemul metodelor de instruire și educare în educație fizică și sport: ✓ Metodele de proiectare privind relația predare – învățare: Modelarea; Instruirea programată; Algoritmizarea.	2		
8. Principiile didactice cu aplicații la educație fizică și sport: ✓ Principiul accesibilității; ✓ Principiul individualizării; ✓ Principiul însușirii temeinice; ✓ Principiul participării conștiente și active; ✓ Principiul sistematizării și continuității; ✓ Principiul intuiției; ✓ Principiul legării teoriei de practică	2		
9. Proiectarea activității de educație fizică școlară: ✓ Proiectarea didactică; ✓ Etapele proiectării didactice; ✓ Operațiile realizării proiectării didactice. ✓ Realizarea proiectării didactice eșalonate; ✓ Planul tematic anual;	2		

✓ Tabelul centralizator cu distribuirea numărului de lecții pe sistemul tematic.			
10. Proiectarea activității de educație fizică școlară: ✓ Planul calendaristic semestrial. ✓ Sistemul tematic de lecții; ✓ Proiectul didactic.	2		
11. Evidența în lecția de educație fizică și sport: ✓ Tipuri de evidență în activitatea instructiv – educativă, în educație fizică; ✓ Documentele de evidență; ✓ Metodele de realizare a evidenței în educație fizică: ✓ Evidența activității cadrelor didactice; ✓ Evidența activității elevilor; ✓ Evidența activității competiționale. ✓ Normele și obligațiile comportamentale ale cadrelor didactice.	2		
12. Metodologia de evaluare în educație fizică și sport: ✓ 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;	2		
13. Metodologia de evaluare în educație fizică și sport: ✓ Evaluarea activității elevilor; ✓ Metodologia evaluării activității elevilor; ✓ Evaluarea în învățământul primar; ✓ Evaluarea în învățământul gimnazial;	2		
14. Particularitățile lecției de educație fizică: ✓ Caracteristicile lecției de educație fizică; ✓ Particularitățile lecției de educație fizică din învățământul primar; ✓ Particularitățile lecției de educație fizică pentru învățământul gimnazial.	2		
<b>Bibliografie:</b> 1. Cârstea Gh.(1993) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București. 2. Cârstea Gh.(2000) – Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București 3. Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) – Educație fizică școlară, Editura Didactică și pedagogică, București. 4. Niculescu I., (2003) – Jocuri dinamice, Editura Universității din Pitești. 5. Niculescu M., (1997) – Metodică predării jocului de volei, Pitești. 6. Niculescu, M., Vladu, L., (2005) – Volei de la A la Z, Edit. Universității din Pitești. 7. Rață, G., (2004) – Didactica educației fizice și sportului, Editura Alma Mater, Bacău. 8. Rață, G., (2004) – Didactica educației fizice școlare, Editura Alma Mater, Bacău. 9. Scarlat, E., Scarlat, B.S., (2002) – Educație fizică și sport, București, Editura Didactică și Pedagogică. 10. Stănescu, M., (2002) – Metodică educației fizice, ANEFS, București. 11. Rață, G., (2008) - Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași. 12. Rață, G., (2008) - Didactica educației fizice și sportului, Editura PIM, Iași.			
<b>8.2. Aplicații: Lucrări practice</b>	Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
Reactualizarea cunoștințelor asupra noțiunilor științifice utilizate în domeniu. Dezbateri despre caracterul științific al activității..	2	Conversația euristică Dezbateri Lucrul în grup Proiectare didactică Exersare	În cadrul primei lecții se stabilesc obligațiile de la lucrările practice ale studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
Dezbateri despre organizarea și desfășurarea activității de educație fizică.	2		
Dezbateri privind dinamica și dirijarea efortului în lecția de educație fizică în funcție de vârstă elevilor, nivelul de pregătire, tipul de lecție. Dezbateri despre densitatea lecției – protocol de densitate	2		
Realizarea unui proiect didactic cu teme de dezvoltare a calităților mortice.	2		

Realizarea unui proiect didactic cu teme de dezvoltare a calităților mortice.	2		
Dezbateră modalității de aplicare a metodelor didactice în funcție de disciplină și particularități individuale.	2		
Dezbateră modalității de respectare a principiilor didactice.	2		
Cerințe generale privind utilizarea jocurilor dinamice.	2		
Cerințe generale privind utilizarea traseelor utilitar – aplicative.	2		
Cerințe generale privind utilizarea documentelor școlare.	2		
Cerințe generale cu privire la întocmirea documentelor de proiectare. Proiectului didactic pentru învățământul primar și gimnazial.	2		
Cerințe privind proiectarea unităților de învățare.	2		
Cerințe privind procesul de evaluare pentru disciplina educație fizică și sport.	2		
Dezbateră pe tema particularităților lecției de educație fizică.	2		

#### **Bibliografie:**

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

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

- corectitudinea și acuratețea folosirii conceptelor și teoriilor specifice educației fizice și sportului, însușite la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților comunității epistemice/academice din domeniul educației fizice și sportului
- competențele procedurale și atitudinale ce vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului, primar, gimnazial.

#### **10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă (20%) + un subiect de proiectare didactică (20%)	Scriș	40%
10.5 Seminar / Lucrări practice / Tema de casă	Activitate participativă la seminar		20 %
	Punerea în aplicare a testelor motrice	Practic	20%
	Prezentarea portofoliului	Scriș	20 %
10.6 Standard minim de performanță	Prezența și intervenția studentului în activitățile de la seminar + stăpânirea competențelor testate prin sistemul de evaluare anunțat		

Data completării  
29.09.2022

Titular de curs,  
prof.univ.dr. Niculescu Ionela

Titular de seminar,  
Prof.univ.dr. Niculescu Ionela

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
29.09.2022

Director de departament,  
(prestator)  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu

Director de departament,  
(beneficiar),  
Conf.univ.dr. Liviu Mihăilescu