



## FIȘA DISCIPLINEI

### *Teoria educației fizice și sportului, anul universitar 2024-2025*

#### 1. Date despre program

1.1	Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București, Centrul Universitar 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	Master
1.6	Programul de studiu / calificarea	Activități Motrice Curriculare și Extracurriculare / Profesor în învățământul liceal

#### 2. Date despre disciplină

2. Date despre disciplina												
2.1	Denumirea disciplinei					Teoria educației fizice și sportului						
2.2	Titularul activităților de curs					-						
2.3	Titularul activităților de seminar / laborator					-						
2.4	Anul de studii	I	2.5	Semestrul	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	DS	

#### 3. Timpul total estimat

3.1	Număr de ore pe săptămână	3	3.2	din care curs	1	3.3	S / L / P	2
3.4	Total ore din planul de învăț.	42	3.5	din care curs	14	3.6	S / L / P	28
<b>Distribuția fondului de timp alocat studiului individual</b>								ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								19
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								15
Tutorat								15
Examinări								20
Alte activități .....								20
3.7	Total ore studiu individual	108						
3.8	Total ore pe semestru	150						
3.9	Număr de credite	6						

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

4.1	De curriculum	Elemente de antrenament sportiv studiate în programul de licență.
4.2	De competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

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

5.1	De desfășurare a cursului	Dotare a sălii de curs cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Nu e cazul

#### 6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	Însușirea aariatului notional al educației fizice și sportului, conceptele fundamentale, teorii ale domeniului
6.2 Obiectivele specifice	<p>a). Obiective cognitive</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cunoașterea și înțelegerea diferitelor concepte teoretice de bază, a principalelor teorii și orientări în domeniu;</li><li>2. Operarea cu conceptele fundamentale ale educației fizice și sportului;</li><li>3. Explicarea și interpretarea diferitelor concepte și teorii cu privire la componentele modelului teoretic al educației fizice și sportului: deprinderi motrice, calități/aptitudini motrice, capacitate motrică.</li><li>4. Însușirea terminologiei specifice domeniului educație fizică și sport și formarea competențelor de utilizare corectă a acestora.</li><li>5. Cunoașterea statutului și a rolului profesorului de educație fizică în școală și în societate prin prisma finalităților procesului didactic-universitar și a competențelor dobândite de absolvenți.</li></ol> <p>b). Obiective procedurale</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Corelarea unor cunoștințe școlare dobândite anterior cu unele elemente ale teoriei educației fizice și sportului;</li><li>2. Identificarea unor situații concrete de utilizare aplicativă a aspectelor teoretice: teorii, taxonomii, criterii, etc.</li></ol> <p>c). Obiective atitudinale</p>



	1. Formarea unei atitudini corecte și responsabile cu privire la rolul specialiștilor din domeniul și respectarea normelor de deontologie profesională, fundamentate pe opțiuni valorice explicite, specific specialistului în domeniul educației fizice și sport; 2. Cooperarea în echipe de lucru pentru rezolvarea diferitelor sarcini de învățare.
--	---

#### 7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	C1. Aplică strategii de predare C2. Ajută elevii în învățarea lor C9. Organizează instruirea
Competențe transversale	C.T. 1. lucrează în echipe C.T. 2. își menține aptitudinile fizice

#### 8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none"><li>Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul SEFS.</li><li>Identifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.</li><li>Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.</li></ul>
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none"><li>Identificarea și implementarea metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.</li><li>Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului. a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/ sportivilor.</li><li>Utilizarea tehnicilor de comunicare eficiente pentru a motiva elevii în procesul de învățare.</li><li>Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.</li><li>Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.</li></ul>
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.</li><li>Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.</li><li>Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.</li><li>Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.</li><li>Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportiv.</li><li>Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate</li><li>Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.</li><li>Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.</li></ul>

#### 9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Domeniul științific Știința Sportului și a Educației Fizice – competențele, rolul și statutul specialiștilor din domeniul.	2	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea. - Conversația euristică. - Metode intuitive de video-proiecție – expunere PPT	Scurte prezentări în power-point pentru stimularea exercițiului reflectiv
2	Sistemul național de educație fizică și sport	2		
3	Conceptul de curriculum- documente curriculare	2		
4	Idealul și funcțiile educației fizice și sportului	2		
5	Competențele generale și specifice educației fizice și sportului școlar, ciclul liceal.	2		
6	Aptitudinile/calitățile motrice și psihomotrice	2		
7	Lecția de educație fizică, tipologie și structură. efortul în lecția de educație fizică	2		

#### BIBLIOGRAFIE

Bocoș, M-D., Jucan, D., (2021). Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Editura Paralele 45.  
Bucea, R., (2024). Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura Economica.  
Cătăneanu, S., Ungureanu, A., (2017). Educația fizică și sportivă școlară, Editura Universitaria, Craiova.  
Manolescu, M., (2015). Referențialul în evaluarea școlară, Editura Universitaria, Craiova.



Stănescu, M., Teodorescu, S., Neagu, N., (2017). Educație fizică și sport – clasa 5 – manual, Editura Litera Educational.  
 Pânișoară, I., (2017). Ghidul profesorului, Editura Polirom.  
 Ungureanu, A., (2023). Predarea unităților de învățare prin jocuri de mișcare, Editura Universitaria, Craiova.  
 Ungureanu, A., (2021). Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă. Suport de studii pentru seminarii. Editura Universitaria, Craiova.  
 Săvescu, I., (2016). Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de gimnaziu (V-VIII), Editura Aius.  
 Vasile, C., Ene, D., (2017). Metodică și evaluarea pentru examenele de titularizare și definitivare în învățământ (Ediția a III-a adăugită și revizuită), Editura Rovimed Publishers.  
[https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2023/preuniversitar\\_root/repere\\_metodologice\\_XI/invatamant liceal/REPERE METODOLOGICE ED FIZICA 2023 2024 CLS XI.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2023/preuniversitar_root/repere_metodologice_XI/invatamant liceal/REPERE METODOLOGICE ED FIZICA 2023 2024 CLS XI.pdf)

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Seminar organizatoric: prezentarea obiectivelor disciplinei, a competențelor vizate, distribuirea temelor și a referatelor	2	Conversația euristică Dezbateri Lucrul în grup Proiectare didactică Exersare	În cadrul acestei ședințe se stabilesc obligațiile studenților și se precizează criteriile ce vor fi utilizate în evaluarea rezultatelor învățării
2	Terminologia Educației Fizice și Sportului	2		
3	Activitățile sistemului național de educație fizică și sport	4		
4	Sistemul de conexiuni interne și externe în cadrul Sistemului național de educație fizică	4		
5	Deprinderi și priceperi motrice – învățare motrică	4		
6	Calitățile (aptitudinile) motrice și psihomotrice	4		
7	Mijloacele specifice educației fizice – exercițiu fizic	2		
8	Mijloacele specifice educației fizice – aparate, instalații, mijloace de refacere intra și post-efort	4		
9	Dinamica efortului și determinarea acestuia în lecție	2		

#### BIBLIOGRAFIE

Bocoș, M-D., Jucan, D., (2021). Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Editura Paralele 45.  
 Bucea, R., (2024). Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura Economica.  
 Cătăneanu, S., Ungureanu, A., (2017). Educația fizică și sportivă școlară, Editura Universitaria, Craiova.  
 Manolescu, M., (2015). Referențialul în evaluarea școlară, Editura Universitaria, Craiova.  
 Stănescu, M., Teodorescu, S., Neagu, N., (2017). Educație fizică și sport – clasa 5 – manual, Editura Litera Educational.  
 Pânișoară, I., (2017). Ghidul profesorului, Editura Polirom.  
 Ungureanu, A., (2023). Predarea unităților de învățare prin jocuri de mișcare, Editura Universitaria, Craiova.  
 Ungureanu, A., (2021). Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă. Suport de studii pentru seminarii. Editura Universitaria, Craiova.  
 Săvescu, I., (2016). Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de gimnaziu (V-VIII), Editura Aius.  
 Vasile, C., Ene, D., (2017). Metodică și evaluarea pentru examenele de titularizare și definitivare în învățământ (Ediția a III-a adăugită și revizuită), Editura Rovimed Publishers.  
[https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2023/preuniversitar\\_root/repere\\_metodologice\\_XI/invatamant liceal/REPERE METODOLOGICE ED FIZICA 2023 2024 CLS XI.pdf](https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99iere/Minister/2023/preuniversitar_root/repere_metodologice_XI/invatamant liceal/REPERE METODOLOGICE ED FIZICA 2023 2024 CLS XI.pdf)

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

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

#### 11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	calitatea și coerența tratării celor 2 subiecte abordabile în manieră explicativ-argumentativă (30%) + un subiect de analiză și interpretare (20%)	oral	50



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie Politehnica București  
Centrul Universitar Pitești  
Facultatea de Științe, Educație Fizică și Informatică



11.5 Seminar / Laborator / Tema de casă	analiza produselor și intervențiilor studentului în activitățile de la seminar	oral	20
	participarea la realizarea și prezentarea referatului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	oral	30

**11.6. Condiții de promovare**

Punctajul minim pentru promovarea disciplinei este de 50 puncte. Punctajul total se transformă în notă întreagă prin împărțire la 10 și rotunjire. Studentul trebuie să participe la evaluarea finală, în regim față în față, fără impunerea unui punctaj minim la evaluarea finală.

Data completării  
29.09.2024

Titular de curs,  
.....

Titular de seminar / laborator,  
.....

Data aprobării în Consiliul departamentului,  
30.09.2024

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

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

Data aprobării în Consiliul FSEFI,  
30.09.2024

Decan FSEFI,  
Conf.univ.dr. Julien Leonard FLEANCU