



FIȘA DISCIPLINEI

Elemente de psihologie sportivă aplicate în educație fizică 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 de educație fizică și sport în învățământul secundar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei													Elemente de psihologie sportivă aplicate în educație fizică				
2.2 Titularul activităților de curs																	
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator																	
2.4 Anul de studii		I		2.5 Semestrul		2		2.6 Tipul de evaluare		Examen		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
Distribuția fondului de timp alocat studiului individual								83ore
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe								25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren								16
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri								25
Tutorat								7
Examinări								4
Alte activități								6
3.7	Total ore studiu individual	83						
3.8	Total ore pe semestru	125						
3.9	Număr de credite	5						

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1	de curriculum	cunoștințele generale dobândite în anii anteriori de studiu
4.2	de rezultate ale învățării	capacitate de documentare; capacitate de sistematizare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1	De desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2	De desfășurare a laboratorului	Sală de lecții practice

6. Obiectivele disciplinei

6.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea cunoștințelor privind principiile psihologiei aplicate în sport.
6.2 Obiectivele specifice	Obiective cognitive: <ul style="list-style-type: none">- Cunoașterea metodelor de consiliere psihologică pentru elevii implicați în activități fizice și competiții la nivel curricular și extracurricular.- Cunoașterea strategiilor de optimizare a performanței mentale și a motivației elevilor. Obiective procedurale <ul style="list-style-type: none">- Identificarea și analiza factorilor psihologici relevanți în sport.- Îmbunătățirea abilităților de analiză a factorilor psihologici care influențează performanța sportivă a elevilor implicați în activități fizice și competiții curriculare și extracurriculare.- Aplicarea tehnicilor de motivație și concentrare în antrenamente și competiții pentru elevii componenți ai echipelor reprezentative școlare. Obiective atitudinale <ul style="list-style-type: none">- Dezvoltarea competențelor de gestionare a stresului și a emoțiilor în context sportiv.- Dezvoltarea strategiilor pentru gestionarea anxietății și a presiunii competiționale.



7. Competențe specifice vizate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">CP1. Aplică strategii de predareCP2. Ajută elevii în învățarea lorCP8. Monitorizează comportamentul elevului
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">CT1. Lucrează în echipeCT2. Își menține aptitudinile fizice

8. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul Știința Sportului și Educație FiziceIdentifică factorii care influențează învățarea în educația fizică și sport, inclusiv motivația, retenția, transferul și autoreglarea.Înțelegerea principiilor fundamentale ale dezvoltării psihomotorii prin aplicarea metodelor de coordonare și integrare a activităților educaționale/sportive/manageriale într-un mediu interdisciplinar
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">Identificarea și implementare metodelor didactice active și interactive utilizate în procesul de predare a educației fizice și sportului.Aplicarea tehnicilor de predare bazate pe învățarea prin practică, joc și simulări specifice sportului.Utilizarea tehnicilor de comunicare eficientă pentru a motiva elevii în procesul de învățare.Aplicarea unor strategii diferențiate de predare pentru a sprijini elevii cu ritmuri de învățare diferite.Dezvoltarea capacității de a observa și analiza comportamentul elevilor în timpul activităților fizice și sportive.Utilizarea tehnologiilor moderne pentru monitorizarea progresului și comportamentului elevilor
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">Asumarea responsabilității în aplicarea metodelor didactice moderne pentru îmbunătățirea procesului de predare și învățare în sport.Adaptarea strategiilor de predare la diversitatea grupului și la cerințele individuale ale acestora.Asumarea responsabilității pentru îmbunătățirea continuă a procesului de predare și învățare în educația fizică și sport.Crearea unui mediu de învățare incluziv și favorabil dezvoltării competențelor fizice și psihomotrice.Dezvoltarea inițiativei pentru utilizarea tehnologiilor moderne în susținerea procesului educațional sportivAsumarea responsabilității privind identificarea și managementul comportamentelor adecvate și neadecvate în cadrul activităților sportive.Promovarea unei relații deschise și constructive cu elevii pentru a încuraja un comportament pozitiv.Adaptarea metodelor de evaluare a comportamentului la nevoile individuale ale elevilor, asigurând echitate și obiectivitate.

9. Conținuturi

9.1. Curs		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Definiție și importanța psihologiei sportive aplicate în educație fizică. Relația dintre psihologie și performanța sportivă a elevilor implicați în activități fizice curriculare și extracurriculare.	2	-prelegerea interactivă; -metode intuitive de video – proiecție	calculator videoproector
2	Motivația și autoeficacitatea sportivă.	2		
3	Concentrarea și luarea deciziilor sub presiune.	2		
4	Strategii de coping și reglare emoțională.	2		
5	Impactul stresului asupra performanței și tehnici de reducere a acestuia la elevii implicați în activități fizice și competiții curriculare și extracurriculare.	2		
6	Rolul liderului în echipa sportivă.	2		
7	Construirea și menținerea coeziunii echipei	2		

Bibliografie:

- Andronache B., (2022), *Jurnal Psihopedagogic. Tehnici de comunicare cu elevii adolescenți*, Editura Pro Universitaria, București;
- Holdevici I., Epuran M., Tonița F., (2022), *Psihologia sportului de performanță*, Editura Trei, București;
- Krane, V., & Williams, J. M. (2021). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw-Hill.
- Mih V., (2018), *Psihologie educațională*, Editura Asociația de Științe cognitive din România, Cluj-Napoca;
- Moran, A. (2016). *Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction*. Routledge.
- Pânișoară G., (2020), *Psihologia copilului modern*, Editura Polirom, București;
- Velovan Ș., (2023), *Introducere în psihologia pedagogică*, Editura Aius, Craiova;
- Verza E., Verza F.E., (2024), *Psihologia copilului*, Ediția a II-a, Editura Trei, București;
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.



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



10. Wiisinger H., Pawliw Fry J.P., (2022), *Performanta sub presiune. Stiinta de a fi la inaltime atunci cand contează, editia a II-a*, Editura Act și Politon, București;

9.2. Aplicații: Seminar / Laborator / Teme de casă		Nr. ore	Metode de predare	Observații Resurse folosite
1	Tehnici pentru dezvoltarea încrederii în sine	4	- dezbateri; - aplicații; - exerciții.	materiale didactice
2	Importanța fair-play-ului și respectului în competiții.	4		
3	Interacțiunea elevilor implicați în competiții sportive cu publicul și cu mass-media.	4		
4	Dezvoltarea resurselor mentale (motivație, concentrare, atenție, reziliență, combativitate etc.)	4		
5	Importanța mentalității pozitive.	4		
5	Gestionarea presiunii sociale și a așteptărilor spectatorilor.	4		
6	Dezvoltarea încrederii în performanța proprie;	4		
7	Impactul psihologic al comportamentului nesportiv.	4		

Bibliografie:

1. Cristea D., (2022), *Tratat de psihologie socială*, Editura Didactică și pedagogică, București;
2. David D., Szentagotai-Tatar A., (2017), *Tratat de psihologie pozitivă*, Editura Polirom, București;
3. Enăchescu V.A., Păduraru M.E., (2024), *Psihologia succesului*, Editura Universitară, București;
4. Freud S., (2016), *Psihologia colectivă și analiza Eului*, Editura Cartex, București;
5. Goleman D., (2018), *Inteligența emoțională*, Editura Curtea Veche, București;
6. Neacșu I., (2019), *Neurodidactica învățării și psihologia cognitivă. Ipoteze. Conexiuni. Mecanisme*, Editura Polirom, București;
7. Ognev I., Russev V., (2023), *Psihologia comunicării*, Editura Ideea Europeană, București;
8. Păun E., (2022), *Școala viitorului sau viitorul școlii. Perspective asupra educației pospandemice*, Editura Polirom, București;
9. Popescu Ș., Perșea G., (2024), *Psihologia comportamentului uman. Termeni referitori la psihic și comportament adnotati prin maxime, aforisme și cugetari. Volumul I (A-E)*, Editura Pro Universitaria, București;
10. Smith P. K., *Bullying. Psihologia bullying-ului*, Editura Prior, București.

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

Competențele care vor fi achiziționate la nivelul disciplinei – vor satisface așteptările reprezentanților asociațiilor profesionale și angajatorilor din domeniul învățământului.

11. Evaluare

Tip activitate	11.1 Criterii de evaluare	11.2 Metode de evaluare	11.3 Puncte pe activitate
11.4 Curs	Însușirea conținutului cursului, gradul de asimilare a limbajului de specialitate și coerența tratării subiectelor.	Evaluare orală	50
11.5 Seminar / Lecții practice / Tema de casă	Implicarea studenților în pregătirea și prezentarea temelor de lecții practice - Referat ca temă de casă	Evaluarea participării active a studenților (activitate L.P.)	20
		Evaluare periodică	10
		Prezentarea unor referate cu teme recomandate de cadrul didactic (Temă de casă)	20

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

Titular de curs,

Titular de seminar / laborator,

30.09.2024

.....

.....

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

.....