



FIȘA DISCIPLINEI

METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL ȘI POSTLICEAL,
anul universitar 2025-2026

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA din București
1.2 Facultatea	Științe Educație Fizică și Informatică
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4 Domeniul de studii universitare	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Programul de studii universitare	Activități motrice curriculare și extracurriculare
1.6 Ciclul de studii universitare	Master
1.7 Limba de predare	Română
1.8 Locația geografică de desfășurare a studiilor	Pitești

2. Date despre disciplină

2.1	Denumirea disciplinei					Metodica educației fizice în învățământul liceal și postliceal					
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	I	2.6	Tipul de evaluare	E	2.7	Regimul disciplinei	Op
2.8	Categoria formativă		F		2.9 Codul disciplinei			UPB.18.M1.A.05-03			

3. Timpul total (ore pe semestru al activităților didactice)

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					108
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					68
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii, eseuri					20
Tutorat					10
Examinări					
Alte activități (dacă există)					
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	
4.2 De competențe	Capacitate de utilizare corectă a conceptelor teoretice și punere în aplicare a deprinderilor practice acumulate

5. Condiții necesare pentru desfășurarea optimă a activităților didactice (unde este cazul)

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



6. Obiectiv general

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. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">• Înțelege și aplică strategii de predare utilizate în domeniul SEFS• Identifica cele mai bune practici pentru integrarea educației fizice în cadrul curriculumului general al instituțiilor de învățământ.• Aplicarea principiilor fundamentale ale organizării instruirii în educația fizică și sport.
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.• Dezvoltarea capacității de a comunica eficient și de a colabora cu profesorii, antrenorii și alți specialiști din domeniul educației fizice și sportului.• Capacitatea de a organiza întâlniri, workshopuri și sesiuni de formare continuă pentru personalul educațional implicat în educația fizică și sport.• Dezvoltarea capacității de a planifica și structura sesiuni de instruire eficiente, adaptate diferitelor niveluri de performanță.• Capacitatea de a adapta planurile de instruire în funcție de caracteristicile individuale ale elevilor/sportivilor.
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 unei culturi a cooperării și schimbului de bune practici în cadrul comunității• Dezvoltarea unui mediu educațional bazat pe colaborare, sprijin reciproc și parteneriate interinstituționale• Adaptarea la schimbările din sistemul educațional prin menținerea unui dialog constant cu specialiștii din domeniu.• Asumarea responsabilității pentru implementarea unor programe de instruire eficiente și personalizate• Crearea unui mediu de instruire sigur, incluziv și motivant pentru elevi și sportivi.• Implementarea unui sistem de monitorizare a progresului în instruire, bazat pe obiective clare și măsurabile.

8. Metode de predare

Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea, studiul de caz, problematizarea, conversația euristică, metode intuitive de video proiecție – expunere PPT.

9. Conținuturi

Curs		Nr. ore
1	Metodica educației fizice și sportului - disciplină științifică Formele de organizare a activității de educație fizică și sport utilizate în învățământul liceal și postliceal. Particularitățile lecției de educație fizică în învățământul liceal și postliceal.	2
2	Particularitățile somatice, funcționale, motrice și psihologice ale elevilor din învățământul liceal și postliceal.	2
3	Dinamica și dirijarea efortului în lecția de educație fizică în învățământul liceal și post liceal.	2
4	Sistemul metodelor de instruire și educare în educație fizică și sport utilizate în ciclul liceal și postliceal	2
5	Sistemul metodelor de instruire și educare în educație fizică și sport utilizate în ciclul liceal și postliceal	2
6	Proiectarea activității de educație fizică școlară în învățământul liceal și postliceal	2
7	Metodologia de evaluare în învățământul liceal și postliceal pentru disciplina educație fizică și sport	2
TOTAL		14 ore



Bibliografie

1. Niculescu, I. (2022) – Curs Metodica educației fizice și sportului în învățământul liceal și postliceal – format electronic
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. Rață, G., (2004) – Didactica educației fizice și sportului, Editura Alma Mater, Bacău.
6. Rață, G., (2004) – Didactica educației fizice școlare, Editura Alma Mater, Bacău.
7. Scarlat, E., Scarlat, B.S., (2002) – Educație fizică și sport, București, Editura Didactică și Pedagogică,.
8. Stănescu, M., (2002) – Metodica educației fizice, ANEFS, București.
9. Rață, G., (2008) - Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași, 2008
10. Rață, G., (2008) - Didactica educației fizică și sportului, Editura PIM, Iași, 2008

Aplicații: Seminar / Laborator / Proiect		Nr. ore
1	Reactualizarea cunoștințelor asupra noțiunilor științifice utilizate în domeniu. Dezbateri despre caracterul științific al activității.	2
2	Dezbateri despre organizarea și desfășurarea activității de educație fizică.	2
3	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
4	Realizarea unui proiect didactic cu teme de dezvoltare a calităților motrice	2
5	Realizarea unui proiect didactic cu teme de consolidare - perfecționare a deprinderilor motrice	2
6	Dezbateri modalității de aplicare a metodelor didactice în funcție de disciplină și particularități individuale.	2
7	Dezbateri modalității de respectare a principiilor didactice	2
8	Cerințe generale privind utilizarea jocurilor dinamice	2
9	Cerințe generale privind utilizarea traseelor utilitar – aplicative	2
10	Cerințe generale privind utilizarea documentelor școlare	2
11	Cerințe generale cu privire la întocmirea documentelor de proiectare. Proiectului didactic pentru învățământul liceal și postliceal	2
12	Cerințe privind proiectarea unităților de învățare	2
13	Cerințe privind procesul de evaluare pentru disciplina educație fizică și sport	2
14	Dezbateri pe tema particularităților lecției de educație fizică	2
TOTAL		28 ore

Bibliografie

1. Niculescu, I. (2022) – Curs Metodica educației fizice și sportului în învățământul liceal și postliceal – format electronic
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. Rață, G., (2004) – Didactica educației fizice și sportului, Editura Alma Mater, Bacău.
6. Rață, G., (2004) – Didactica educației fizice școlare, Editura Alma Mater, Bacău.
7. Scarlat, E., Scarlat, B.S., (2002) – Educație fizică și sport, București, Editura Didactică și Pedagogică,.
8. Stănescu, M., (2002) – Metodica educației fizice, ANEFS, București.
9. Rață, G., (2008) - Educația fizică și metodică predării ei, Editura PIM, Iași, 2008
10. Rață, G., (2008) - Didactica educației fizică și sportului, Editura PIM, Iași, 2008

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice	scris	40%
	Activitate participativă la seminar		10%



Universitatea Națională de Știință și Tehnologie

POLITEHNICA București

Facultatea de Științe, Educație Fizică și
Informatică



10.2 Seminar / Laborator / Tema de casă	Organizarea și desfășurarea unei lecții cu teme stabilite		20%
	Prezentarea portofoliului		30%
10.3 Standard minim de performanță	<u>Participarea activă și intervenția</u> studentului în activitățile aplicative + stăpânirea competențelor testate prin sistemul de evaluare anunțat .		

Data completării
28.09.2025

Titular de curs
Niculescu Ionela

Titular de aplicații
Niculescu Ionela

Data avizării în
departament
29.09.2025

Director de departament
Mihăilescu Liviu

Data aprobării în
Consiliul
Facultății
29.09.2025

Decan
Fleancu Leonard