

FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2024-2025

Anul de studiu I / Semestrul I

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/calificări COR/ grupa de baza ESCO	Kinetoterapie și motricitate specială – kinetoterapeut cod COR 226405 – profesor cultură fizică medicală cod COR 226406

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și metodică ed.fizice și sportului		2.2. Cod disciplină	KMS I 5			
2.3. Titularul activității de curs	Lect.univ.dr.Rusu Răzvan Gheorghe						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect.univ.dr.Rusu Răzvan Gheorghe						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	O

3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-

3.7 Total ore studiu individual	65
3.8 Total ore din planul de învățământ	60
3.9 Total ore pe semestru	125
3.10 Numărul de credite*	5

1 credit=25 ore

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Nu este cazul.
4.2. de competențe	Nu este cazul.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproiector/tablă.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CP 2. Elaborează programa analitică</p> <p>CP 4. Evaluează progresul școlar al elevilor și studenților</p> <p>CP 7. Compilează materiale de curs</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT 1. Organizarea de activități fizice și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>CT 2. Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>CT 3. Operarea cu programe digitale documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională.</p>
-------------------------	---

● **7 Obiectivele disciplinei** (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>OG 1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice</p> <p>OG 2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>OS 1. Realizarea de conexiuni între elementele procesului didactic</p> <p>OS 2. Să cunoască și să utilizeze termenii specifici educației fizice</p> <p>OS 3. Capacitatea de a transpune în practică cunoștințele dobândite în cadrul cursului.</p> <p>OS 4. Explicarea corectă a terminologiei specifice metodicii educației fizice.</p>

● **8 Conținuturi**

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<p>1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului</p> <p>C1. Educația fizică și sportul în cadrul cercetării științifice</p> <p>1.1. Necesitatea cunoașterii științifice a domeniului educației fizice și sportului</p> <p>1.2. Tendințele teoretice din domeniul educației fizice și sportului</p> <p>1,3. Sportul</p> <p>1.4. Clasificarea sporturilor (2 ore)</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversația</p>	
<p>2. Educația fizică și sportul, activități sociale - 2 ore</p> <p>C2. Teoria educației fizice și sportului –noțiuni de bază</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversația</p>	
<p>3. Finalitățile educației fizice - 2 ore</p> <p>C3. Idealul educației fizice și sportului</p> <p>3.1. Idealul olimpic</p> <p>3.2. Obiectivele educației</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p> <p>Conversația</p>	
<p>C4 Funcțiile EFS-2 ore</p> <p>4.1. Funcțiile specifice</p>	<p>Prelegerea.</p> <p>Vizionare material iconografic.</p>	

4.1.Functiile asociate	Conversatia	
C5. Principiul practicării conștiente și active 5.1. Principiul intuiției 5.2. Principiul accesibilității 5.3. Principiul intuiției 5.4. Principiul sistemstizării și continuității 5.5. Principiul legării instruirii de cerințele activității practice 5.6. Principiul sistematizării și continuități-2 ore	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
6. Componentele procesulu de învățat în E.F.S. - 2 ore C6. Cunoștințele 6.1. Priceperi motrice 6.2. Deprinderile motrice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
7. Aptitudinile motrice - 2 ore C7. Viteza 7.1. Capacitățile coordinative 7.2. Rezistența 7.3.Forța 7.4.Suplețea	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
8. Mijloacele educației fizice și sportului 2 ore C8. Mijloace și condiții favorizante ale exercițiilor fizice 8.1. Mijloace le specifice în practicarea exercițiilor fizice 8.2. Condițiile care favorizează practicarea exercițiilor fizice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
9. Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul TEFS - 2 ore C9. Metodologia cunoașterii științifice din domeniul teoriei educației fizice și sportului 9.1. Metodele de cercetare 9.2. Metodele didactice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
10. Efortul în E.F.S. - 2 ore C10. Dinamica și dirijarea efortului 10.1.Densitatea 10.2.Protocolul de densitate	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
11.Lecția de educație fizică - 2 ore	Prelegerea.	

C11.Verigi,conținut și obiective 11.1. Lecția de educație fizică desfășurată în condiții speciale	Vizionare material iconografic. Conversatia	
12. Evaluarea în E.F.S. - 2 ore C12. Conținutul evaluării 12.1.Criterii de evaluare 12.2.Metode de evaluare	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
13. Sistemul românesc de educație fizică și sport - 2 ore C13. Noțiuni generale 13.1. Noțiunea de sistem 13.2. Caracteristicile și principiile de organizare a sistemului de educație fizică românesc	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
14. Sistemul românesc de educație fizică și sport - 2 ore C14. Structura sistemului românesc de educație fizică 14.1. Organizarea și structura actuală a educației fizice și sportului din România 14.2. Formarea și perfecționarea specialiștilor din domeniul educației fizice și sportului	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia	
8.2 Bibliografie		
<ol style="list-style-type: none"> 1. *** <i>Învățământul primar</i>, Culegere de articole metodice, Editura Multimedia, Arad, 2014; 2. Cerghit, I., <i>Metode de învățământ</i>, Ediția a II-a, E.D.P., București, 2015; 3. Ionescu, M., Radu, I., <i>Didactica modernă</i>, Dacia, Cluj-Napoca, 2014; 4. Salade D. (coordonator), <i>Didactica</i>, E.D.P., București, 2009; 5. Șerdean, I., Dituțea, F., <i>Metodica predării lucrului manual în clasele I-IV</i>, manual pentru liceele pedagogice de învățători, E.D.P., București, 2014; 6. Tica, Nicoleta, <i>Predarea simultană la ciclul primar</i>, Editura Biblioteca, Târgoviște, 2015; 7. Visinoiu, Rodica, <i>Lecții cu valoare deosebită</i>, în „Tribuna învățământului”, nr. 604-605/2001; 8. Costel Belizna, Suport de curs Teoria și metodica EFS, Seria didactica, Alab Iulia 2014 		
Seminar-laborator		
1. Educația fizică și sportul 2 ore S1. Concepțiile despre educația fizică și sport în diferite epoci istorice 1.1. Importanța exercițiului fizic 1.2. Concepțiile despre exercițiul fizic în Antichitate și Evul mediu	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	

1.3. Concepțiile despre exercițiul fizic în perioada umanistă și iluministă		
2. Educația fizică 2 ore S2. Concepția despre educația fizică și sport în România 2.1. Particularitățile concepției despre educația fizică și sport în sistemul de învățământ românesc 2.2. Diferențe majore în ceea ce privește concepția despre educație fizică și sport din România față de sistemele de educație străine	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
3. Mijloacele educației fizice și sportului 2 ore S3. Conținutul și forma exercițiului fizic	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
4. Efortul în E.F.S. 2 ore S4.Dinamica si dirijarea efortului S4.2 Tipurile de efort	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
5. Evaluarea în E.F.S. 2 ore S5.Aplicatii practice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
6. Principiile educației fizice 2 ore S6.Aplicatii practice	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
7.Lecția de educație fizică 2 ore S7.Tipologia lectiei de ed.fizica S7.2 Verigile lectiei de ed.fizica	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	

8.Aptitudinile motrice 2 ore	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
9.Sistemul românesc de educație fizică și sport 2 ore	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
10. Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul TEFS 2 ore	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
11. Ereditate vs. Mediu în practicarea exercițiilor fizice 2 ore	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
12. Antrenorul și profesorul de educație fizică 2 ore Caracteristicile profesorului și antrenorului de educație fizică	Prelegerea. Vizionare material iconografic. Conversatia Expunerea Lectura	
13.Sportul românesc in decursul anilor 2 ore	Dezbateri,vizionari,materiale iconografice	
14. Seminar recapitulativ 2 ore	Recapitularea principalelor teme discutate la seminarii	

Bibliografie

- *Belizna C. – Curs Teoria și Metodica Educației Fizice și a Sportului*, seria Didactica, Alba Iulia 2014
- *Bizim, A. și colab. – Metodica educației fizice în învățământul superior*. Editura Universității București, 2015
- *Cârstea, GH., - Educația fizică- fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, București, 2016
- *Dragnea, A., Bota A. - Teoria Activităților Motrice*, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București. LR, 2017-revizuit
- *Dragnea, A. - Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București. LR, 2014
- *Dragnea, A. & al.– Teoria educației fizice și sportului (edițiya a doua revăzută)*, Editura FEST, București, 2002
- *Popescu, M.- Educația fizică și sportul în pregătirea studenților*, Editura Didactică și Pedagogică, R. A., 2014
- *Șiclovan Ioan - Teoria Educației Fizice și Sportului*, Editura Sport – Turism, București, 2014- revizuit

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

Disciplina raspunde prin continuturi, cerintelor reprezentantilor comunitatii asociatiilor profesionale si a angajatorilor dovedit prin fisa disciplinei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- scrisă (S): lucrare scrisă; chestionar; grilă; test	- examen (E)	60%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	40%

10.6 Standard minim de performanță:

Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior.

1. prezența la seminar în proporție de minim 80%

2. prezența la curs în proporție de minim 50%

Studentii absenți la seminarii au posibilitatea recuperării seminariilor prin susținerea unui proiect (pe tematica cursului și a seminarului) înainte de examen. Tematica proiectului va fi dată de către profesor.

Data completării
1 Octombrie 2024

Semnătura titularului de curs
Lect.univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe

Semnătura titularului de seminar
Lect.univ.dr. Rusu Răzvan Gheorghe

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament

Lect.univ.dr. Tiuca Codruta