FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de .....[1)]	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii[2)]	Licentă
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI							
2.2. Coordonatorul de disciplină				Bădău Dana				
2.3. Tutorele de disciplină				Ștefan Teriș				
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut[3)]	DF
							Obligativitate[4)]	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF	14

Distribuția fondului de timp	ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)	28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	62
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri	40
3.4.4.Tutoriat (consiliere profesională)	2
3.4.5. Examinări	2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)	2

3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	136
3.8. Total ore pe semestru	150
3.9. Numărul de credite[6)]	5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Insusirea conceptelor specifice privind domeniul educatiei fizice și sportului reunite într-o disciplină integratoare.
7.2. Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice teorie și metodicii EFS. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii activitatilor fizice și sportive.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Educația fizică – delimitări conceptuale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Obiectivele, finalitățile și funcțiile educației fizice și sportului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sistemul mijloacelor educației fizice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul procesului instructiv-educativ și curriculum	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Calitatile motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Priceperile si deprinderile motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Principiile de instruire în educația fizică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metodele specifice educației fizice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Lectia de educatie fizica.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Proiectarea didactica in educatia fizica	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice

			auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea in educatia fizica	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Statutul si rolul specialistului in educatie fizica si sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

1. Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025
2. Balint l, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)
3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolara, Editura Universitaria, 2016
4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria şi metodologia instruirii. Teoria şi metodologia evaluării. Repere şi instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022

Bibliografie facultativa:

1. Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
2. Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
3. Carstea Gh. – "Teoriei si metodica educatie fizice si sportului", Edit. Adna, Bucuresti, 2000
4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
5. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013

Material didactic în tehnologie ID:

Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Obiectul de studiu si idealurile al teorie educatiei fizice si sportului	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Miscarea si motricitatea omului	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Capacitatea motrica generala	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Invatarea motrica	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea didactice	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Elaborarea unui protocol de densitate motrica si functionala a lectiie de educatie fizica	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea la disciplina educatie fizica in ciclul primar si gimmnazial	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025
2. Balint l, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)
3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolara, Editura Universitaria, 2016
4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria şi metodologia instruirii. Teoria şi metodologia evaluării. Repere şi instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022

Bibliografie facultativa:

1. Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
2. Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
3. Carstea Gh. – "Teoriei si metodica educatie fizice si sportului", Edit. Adna, Bucuresti, 2000
4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006

5. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013

Material didactic în tehnologie ID:
Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temarică specifică TMEFS	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025
2. Balint l, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)
3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolara, Editura Universitaria, 2016
4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria şi metodologia instruirii. Teoria şi metodologia evaluării. Repere şi instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022

Bibliografie facultativa:

1. Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
2. Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
3. Carstea Gh. – "Teoriei si metodica educatie fizice si sportului", Edit. Adna, Bucuresti, 2000
4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
5. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013

Material didactic în tehnologie ID:
Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domenile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Examen cunostiintelor specifice disciplinei	Test redactional (test grila)	50%
10.5. SF	Evaluarea cunostiintelor specifice disciplinei	3 Teste grila (evaluare curentă)	50%
10.6. Standard minim de performanță			
▪ Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovarea examinarilor curente cu minim not 5. Nota minima de promovare a disciplinei este 5 (cinci).			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 23/06/2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Dna BĂDĂU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Ștefan TERIȘ
Titularul de SF+ST

Notă:
1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).

4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).