

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	Ștefan Teriș							
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⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF 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 educației 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 și 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 educație fizică.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Proiectarea didactică în educația fizică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice

			auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea în educația fizică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Statutul și rolul specialistului în educație fizică și sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D - Teoria educației fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025 2. Balint I, Badicu G – Teoria educației fizice și sportului, Edit. Universității Transilvania din Brașov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf) 3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educația fizică și sportive școlare, Editura Universitaria, 2016 4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022 Bibliografie facultativă: 1. Badau D., Dusa Flaviu– "Teoria educație fizice și sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013 2. Ungureanu A – Metodica educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011 3. Carstea Gh. – "Teoriei și metodica educație fizice și sportului", Edit. Adna, București, 2000 4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006 5. Savescu Iulian - Educație Fizică Si Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011 6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013 Material didactic în tehnologie ID: Badau D., Dusa Flaviu – "Teoria educație fizice și 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 și idealurile al teoriei educației fizice și sportului	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Miscarea și motricitatea omului	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Capacitatea motrică generală	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea motrică	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 motrică și funcțională a lecției de educație fizică	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea la disciplina educație fizică în ciclul primar și gimnazial	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D - Teoria educației fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025 2. Balint I, Badicu G – Teoria educației fizice și sportului, Edit. Universității Transilvania din Brașov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf) 3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educația fizică și sportive școlare, Editura Universitaria, 2016 4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022 Bibliografie facultativă: 1. Badau D., Dusa Flaviu– "Teoria educație fizice și sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013 2. Ungureanu A – Metodica educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011 3. Carstea Gh. – "Teoriei și metodica educație fizice și sportului", Edit. Adna, București, 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 metodică, 2011
 6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013
- Material didactic în tehnologie ID:
Badau D., Dusa Flaviu - "Teoria educație fizice și 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 și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiști din domeniul și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și 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 cunoștințelor specifice disciplinei	Test redactional (test grila)	50%
10.5. SF	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	3 Teste grila (evaluare curentă)	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovarea examenelor curente cu minim not 5. Nota minimă 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

Lect. dr. Ștefan Teriș
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).