

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ	<b>Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia</b>
1.2. Facultatea	<b>Drept și Științe Sociale</b>
1.3. Departamentul	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.4. Domeniul de studii	<b>Educație Fizică și Sport</b>
1.5. Ciclul de studii	<b>Licență 3 ani/6 semestre</b>
1.6. Programul de studii	<b>Educație Fizică și Sportivă</b>

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>Teoria și metodică EFS</b>		2.2. Cod disciplină	EFS II 01			
2.3. Titularul activității de curs	Conf. univ. dr. Belizna Costel						
2.4. Titularul activității de seminar	Conf. univ. dr. Belizna Costel						
2.5. Anul de studiu	<b>II</b>	2.6. Semestrul	<b>I</b>	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	<b>E</b>	2.8. Regimul disciplinei ( <b>O</b> – obligatorie, <b>Op</b> – opțională, <b>F</b> – facultativă)	<b>O</b>

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	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					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități .....					
3.7 Total ore studiu individual		69			
3.8 Total ore din planul de învățământ		56			
3.9 Total ore pe semestru		125			
3.10 Numărul de credite		5			

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<b>Nu este cazul</b>
4.2. de competențe	

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	<b>Sala dotată cu videoproiecție</b>
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	<b>Sala dotată cu videoproiecție</b>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<b>C1</b> Proiectarea modulară (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară <b>C2</b> Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Kinetoterapie și motricitate specială, Sport și performanță motrică, Educație fizică și sportivă).
-------------------------	--

Competențe transversale	Nu este cazul
-------------------------	---------------

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice 2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului
7.2 Obiectivele specifice	1. Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice 2. Cunoașterea metodologiei științifice în domeniul teoriei educației fizice și sportului

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului	C1. Educația fizică și sportul în cadrul cercetării științifice 1.1. Necesitatea cunoașterii științifice a domeniului educației fizice și sportului 1.2. Tendințele teoretice din domeniul educației fizice și sportului	<b>2 ore</b>
2. Obiectul de studiu al teoriei educației fizice și sportului	C2. Teoria educației fizice și sportului	<b>2 ore</b>
3. Educația fizică	C3. Educația fizică, componentă a domeniului de cercetare al teoriei educației fizice și sportului 3.1. conceptul de educației fizică 3.2. Obiectivele, scopul și formele de organizare a educației fizice și sportului	<b>2 ore</b>
4. Sportul	C4. Sportul , componentă a domeniului de cercetare al teoriei educației fizice și sportului 4.1. Conceptul de sport 4.2. Obiectivele, subsistemele și caracteristicile sportului	<b>2 ore</b>
5. Sportul	C5. Sportul 5.1. Clasificarea sporturilor 5.2. Tendințe manifeste în sportul de performanță	<b>2 ore</b>
6. Educația fizică și sportul	C6. Idealul și funcțiile educației fizice și sportului 6.1. Idealul educației fizice și sportului 6.2. Idealul olimpic	<b>2 ore</b>
7. Educația fizică și sportul	C7. Educația fizică, elemente specifice 7.1. Funcțiile educației fizice și sportului 7.2. Educația fizică și sportul – factori de sănătate, de socializare de comunicare	<b>2 ore</b>
8. Mijloacele educației fizice și sportului	C8. Mijloace și condiții favorizante ale exercițiilor fizice 8.1. Mijloace le specifice în practicarea exercițiilor fizice 8.2. Copndițiile care favorizează practicarea exercițiilor fizice	<b>2 ore</b>
9. Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul TEFS	C9. Metodologia cunoașterii științifice din domeniul teoriei educației fizice și	<b>2 ore</b>

	sportului 9.1. Metodele de cercetare 9.2. Metodele didactice	
10. Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice	C10. Influențele eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice 10.1. Aptitudinile 10.2. Talentul 10.3. Vocația	<b>2 ore</b>
11. Specialistul din educația fizică și sport	C11. Profesorul de educației fizică 11.1. Statutul profesorului de educație fizică și sport 11.2. Rolul profesorului de educație fizică și sport	<b>2 ore</b>
12. Specialistul din educația fizică și sport	C12. Antrenorul 12.1. Statutul și rolul antrenorului	<b>2 ore</b>
13. Sistemul românesc de educație fizică și sport	C13. Noțiuni generale 13.1. Noțiunea de sistem 13.2. Caracteristicile și principiile de organizare a sistemului de educație fizică românesc	<b>2 ore</b>
14. Sistemul românesc de educație fizică și sport	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	<b>2 ore</b>

## 8.2 Bibliografie

- 1.\*\*\* *Învățământul primar*, Culegere de articole metodice, Editura Multimedia, Arad, 1999;
- 2.Cerghit, I., *Metode de învățământ*, Ediția a II-a, E.D.P., București, 1997;
- 3.Filipovici, J., *Studiul lemnului*, Editura Tehnică, București, 1968;
- 4.Ionescu, M., Radu, I., *Didactica modernă*, Dacia, Cluj-Napoca, 1995;
- 5.Salade D. (coordonator), *Didactica*, E.D.P., București, 1998;
- 6.Șerdean, I., Dituțea, F., *Metodica predării lucrului manual în clasele I-IV*, manual pentru liceele pedagogice de învățători, E.D.P., București, 1970;
- 7.Tica, Nicoleta, *Predarea simultană la ciclul primar*, Editura Biblioteca, Târgoviște, 1999;
- 8.Visinoiu, Rodica, *Lecții cu valoare deosebită*, în „Tribuna învățământului”, nr. 604-605/2001;
- 9.Costel Belizna, Suport de curs Teoria și metodică EFS, Seria didactică, Alab Iulia 2014

## Seminar-laborator

1. Educația fizică și sportul	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 1.3. Concepțiile despre exercițiul fizic în perioada umanistă și iluministă	<b>4 ore</b>
2. Educația fizică	S2. Concepția despre educația fizică și sport în România 2.1. Particularitățile concepției despre educația fizică și sport în sistemul de învățământ	<b>4 ore</b>

	românesc 2.2. Diferențe majore în ceea ce privește concepția despre educație fizică și sport din România față de sistemele de educație străine	
3. Mijloacele educației fizice și sportului	S3. Conținutul și forma exercițiului fizic	<b>4 ore</b>
4. Cunoașterea științifică și dezvoltarea din domeniul TEFS	S4. Metode științifice folosite în cunoașterea științifică din domeniul TFS	<b>4 ore</b>
5. Ereditate vs. Mediu în practicarea exercițiilor fizice	S5. Aptitudinile, talentul și vocația 5.1. Relația între aptitudine –atitudine: vocație	<b>4 ore</b>
6. Antrenorul și profesorul de educație fizică	S6. Caracteristicile profesorului și antrenorului de educație fizică	<b>4 ore</b>
7. Seminar recapitulativ	S7. Recapitularea principalelor teme discutate le seminarii	<b>4 ore</b>

### Bibliografie

1. *Belizna C. – Curs Teoria și Metodica Educației Fizice și a Sportului*, seria Didactica, Alba Iulia 2014
2. *Bizim, A. și colab. – Metodica educației fizice în învățământul superior*. Editura Universității București, 1994
3. *Cârstea, GH., - Educația fizică- fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, București, 1999
4. *Dragnea, A., Bota A. - Teoria Activităților Motrice*, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București. LR, 1999
5. *Dragnea, A. - Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București. LR, 1996
6. *Dragnea, A. & al.- Teoria educației fizice și sportului (edițiqa a doua revăzută)*, Editura FEST, București, 2002
7. *Popescu, M.- Educația fizică și sportul în pregătirea studenților*, Editura Didactică și Pedagogică, R. A., 1995
8. *Șiclovan Ioan - Teoria Educației Fizice și Sportului*, Editura Sport – Turism, București, 1979

### 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, aspect 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)	50%
10.5 Seminar/laborator	- practică (P): aplicații; referat; portofoliu, proiect	- verificare pe parcurs (Vp)	50%
10.6 Standard minim de performanță:			Nota min. 5

Data completării

.....

Semnătura titularului de curs

.....

Semnătura titularului de seminar

.....

Data avizării în departament

.....

Semnătura director de departament

.....