

FIȘA DISCIPLINEI

Teoria și metodică educației fizice și sportului

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Bogdan Vodă din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii	Licență
1.6. Programul de studii/forma de învățământ	Educație Fizică și Sportivă/ IF
1.7. Anul universitar	2025-2026

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și metodică educației fizice și sportului			Codul disciplinei	E 1102			
2.2. Titularul activităților de curs - Coordonatorul de disciplină	Lect.univ dr. Sabău Gheorghe							
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Lect.univ dr. Sabău Gheorghe							
2.4. Anul de studiu	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut	DF
							Obligatorivitate	DOB

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

3.1. Număr de 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. SI	28	3.6. seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp pentru studiul individual					ore
3.5.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
3.5.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.5.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.5.4. Tutoriat (consiliere profesională)					-
3.5.5. Examinări					2
3.5.6. Alte activități					2
3.7. Total ore studiu individual	69				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite	5				

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	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online suplimentar
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție Platforma G-suite pentru învățământul online suplimentar

6. Rezultatele învățării/Competențe specifice acumulate

6.1. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<ul style="list-style-type: none">- Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.- Studentul explică procesele de creștere și dezvoltare, implicațiile lor asupra motricității, tipologia constituțională somatofuncțională, motrică și psihică, corelațiile dintre tipul constituțional și cerințele/particularitățile activității de educație fizică și sport, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
Aptitudini	<ul style="list-style-type: none">- Identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică).- Integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță.- Utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.- Clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.- Analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.
Responsabilitate și autonomie	<ul style="list-style-type: none">- Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.- Oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.- Adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.- Selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor.- Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.- Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.

6.2. Competențele specifice acumulate

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none">- Crează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup.- Adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice.- Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none">- Organizarea de activități de educație fizică și sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională- Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none">- Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de educație fizică și sport- Formarea concepției științifice cu privire la educație fizică și sport- Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none">- Educarea capacității de a folosi limbajul de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități specifice- Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport.- Cunoașterea și aplicarea mijloacelor a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară <p>Posibilitatea studenților de a transfera deprinderile practico-metodice din lecția de educație fizică și sport în activitățile specifice vieții cotidiene</p> <p>Eucarea capacității de a folosi un limbaj corect de specialitate folosit în activitățile</p>

Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
<p>Cap I. Obiectul de studiu al bazelor generale a educației fizice și sportului Evoluția gândirii teoretice în domeniul educației fizice Constituirea și evoluția teoriei educației fizice și sportului Caracterul prospectiv al teoriei educației fizice și sportului</p> <p>Cap II. Termeni de specialitate: învățarea motorie Actul motric Acțiunea motrică Activitatea motrică</p>	Prelegere / exemplificare/curs interactiv	4 ore
<p>Cap. III. Educația fizică și sportul ca activități sociale Idealul educației fizice Obiectivele generale ale educației fizice și sportului</p> <p>Ca IV. Funcțiile educației fizice și sportului Funcția de perfecționare a dezvoltării fizice armonioase Funcția de perfecționare a capacității motrice Funcția igienică Funcția educativă Funcția cultural artistică Funcția recreativă Funcția de emulație</p>	Prelegere. Vizionare materiale. Conversație.	4 ore
<p>Cap V. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului Exercițiul fizic Aparatura și materialele de specialitate Mijloacele de refacere a capacității de efort Mijloace nespecifice asociate</p> <p>Cap VI. Forme de organizare a activității de educație fizică în școală Lecția forma de bază a organizării procesului instructiv – educativ Cerintele didactice ale impartirii lecției pe parti Conținutul lecției de educație fizică Structura lecției de educație fizică Pregătirea profesorului pentru lecția Metodologia elaborării conspectului de lecție</p>	Prelegere / exemplificare curs interactiv	4 ore
<p>Cap VII. Tendințe și orientări metodologice moderne în educație fizică și sport Problematizarea în educație fizică și sport Modelarea și instruirea programată</p> <p>Cap VIII. Metodologia cunoașterii științifice și dezvoltării în domeniul TEFS</p>	Prelegere / vizionare materiale /conversație.	4 ore
<p>Bazele generale ale metodicii educației fizice și sportului școlar Obiectul, sarcinile și conținutul metodicii educației fizice și sportului școlar Ramurile metodicii educației fizice și sportului școlar Educația fizică, componenta de bază în procesul educațional</p> <p>Principiile didactice Principiul participării conștiente și active Principiul accesibilității</p>	Prelegere / exemplificare/curs interactiv	4 ore

Principiul intuiției Principiul sistematizării și continuității Principiul legării instruirii de cerințele activității practice Principiul însușirii temeinice		
Forme de organizare a activității de educație fizică în școală Lecția forma de bază a organizării procesului instructiv – educativ Cerințele didactice ale împărțirii lecției pe părți Conținutul lecției de educație fizică Structura lecției de educație fizică Pregătirea profesorului pentru lecția Metodologia elaborării conspectului de lecție Conducerea lecției Tipologia lecției	Prelegere / curs interactiv	4 ore
Forme de organizare a activității de educație fizică în școală Lecția forma de bază a organizării procesului instructiv – educativ Cerințele didactice ale împărțirii lecției pe părți Conținutul lecției de educație fizică Structura lecției de educație fizică Pregătirea profesorului pentru lecția Metodologia elaborării conspectului de lecție Conducerea lecției	Prelegere / Vizionare material / Conversație / Expunere	4 ore
Bibliografie:		
<ol style="list-style-type: none"> Balint L., Badicu G., (2023) Metodica educației fizice și sportului, Editura Universității Transilvania, Brașov Belizna C. (2014) – Curs Teoria și Metodica Educației Fizice și a Sportului, seria Didactică, Alba Iulia Bizim, A. și colab. (2015)– Metodica educației fizice în învățământul superior. Editura Universității București, Cârstea, GH., (2016)- Educația fizică- fundamente teoretice și metodice, Casa de editură Petru Maior, București Dragnea, A., Bota A. (2017) - Teoria Activităților Motrice, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București. LR, revizuit Pehoiu, C.,Pîrvan, A., (2018) Teoria și Metodica Educației Fizice și a Sportului, Valahia University Press, Târgoviște Sabău, Ghe., (2010) Bazele generale ale teoriei și didacticii educației fizice și sportului, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca; Cojocariu, A.,(2020) Ghid metodic pentru evaluarea în educație fizică și antrenament sportiv, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca Cojocariu, A., Martiș F.P. (2020) Tehnici de dezvoltare a calităților motrice, Ed. UAIC, Iași Sabău Ghe., (2023) Teoriei și metodica educației fizice și sportului-suport de curs, Ed. Risoprint, Cluj Napoca 		
8.2. Seminar	Metode de transmitere a informației	Observații
Tendențe și orientări metodologice moderne în educație fizică și sport	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore
Deprinderile motrice <ul style="list-style-type: none"> - Definirea principalelor noțiuni ale domeniului - Senzații, percepții și reprezentări - Clasificarea deprinderilor motrice - Priceperi motrice 	Prelegere /Vizionare material / Conversație /Expunere	4 ore
Conținutul și metodologia elaborării documentelor de planificare <ul style="list-style-type: none"> - Cerințe generale ale elaborării documentelor de planificare și evidență 	Prezentare de referate, discuții	4 ore

Metode și procedee metodice de verificare apreciere și notare - Observarea și aprecierea verbală - Chestionarea orală - Lucrările scrise - Examenle	Chestionare orală	4 ore
Metodele didactice de instruire - Metodele verbale - Metodele intuitive - Metodele practice	Discuții tematice	4 ore
Tendențe și orientări metodologice moderne în educație fizică și sport - Problematizarea în educație fizică și sport - Modelarea și instruirea programată - Algoritmizarea	Aplicare chestionar tematic	4 ore
Dinamica capacității de efort în lecția de educație fizică - Oboseala – odihna - Elementele care stau la baza dozării efortului - Criterii de apreciere a valorii efortului în lecție - Posibilitatea de reglare a efortului în lecție - Analiza lecției	Prezentare de referate, discuții tematice	4 ore

Bibliografie:

- Balint L., Badicu G.,** (2023) Metodica educației fizice și sportului, Editura Universității Transilvania, Brașov
- Belizna C.** (2014) – Curs Teoria și Metodica Educației Fizice și a Sportului, seria Didactica, Alba Iu
- Bizim, A. și colab.** (2015)– Metodica educației fizice în învățământul superior. Editura Universității București,
- Cârstea, GH.,** (2016)- Educația fizică- fundamente teoretice și metodice, Casa de editură Petru Maior, București
- Dragnea, A., Bota A.** (2017) - Teoria Activităților Motrice, Ed Didactică și pedagogică, R.A., București. LR, revizuit
- Dragnea, A.,** (1991) Teoria și metodica dezvoltării calitatilor motrice, ANEFS;
- Sabău, Ghe.,** (2010) Bazele generale ale teoriei și didacticii educației fizice și sportului, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca;
- Cojocariu, A.,** (2020) Ghid metodic pentru evaluarea în educație fizică și antrenament sportiv, Ed. Risoprint, Cluj-Napoca
- Cojocariu, A.,** Martiș F.P. (2020) Tehnici de dezvoltare a calitatilor motrice, Ed. UAIC, Iași
- Sabău Ghe.,** (2023) Teoriei și metodica educației fizice și sportului-suport de curs, Ed. Risoprint, Cluj Napoca

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

Conținutul disciplinei este coroborat așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele legilor în vigoare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea noțiunilor specifice domeniului de activitate	Evaluare sumativă (grilă)	80%
10.5. Seminar	Elaborarea, prezentarea și susținerea unui eseu argumentativ Activitatea în cadrul seminariilor	Evaluare curentă Evaluare curentă	10% 10%

10.6. Standard minim de performanță 1. Cunoașterea și însușirea noțiunilor fundamentale, a procedurilor metodice precum și a mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative specifice domeniului de activitate. 2. 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% 3. Studenții 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
09.09.2025

**Titular curs,
Lect.univ dr. Sabău Gheorghe**

**Titular seminar,
Lect.univ dr. Sabău Gheorghe**

Data avizării în departament,
29.09.2025

Semnătura directorului de departament,
Conf.univ.dr. Alexandra Milon