

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea „Aurel Vlaicu” Arad
1.2 Facultatea	-
1.3 Departamentul	Departamentul de Pregătire a Personalului Didactic
1.4 Domeniul de studii	Științe ale educației
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	Programul de formare psihopedagogică în vederea certificării competențelor pentru profesia didactică - Nivel I

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Didactica specializării - Educație fizică
2.2 Titularul activității de curs	<i>Conform statutului de funcții</i>
2.3 Titularul activității de seminar/laborator	<i>Conform statutului de funcții</i>

3. Timpul total estimat (ore pe semestru ale 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 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					15
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					0
Examinări					5
Alte activități (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.)					9
3.7 Total ore studiu individual					55
3.8 Total ore pe semestru					125
3.9 Numărul de credite					5

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	• Cunoștințe generale de teoria și metodologia educației fizice și sportului • Capacitatea de observare și analiză a activităților motrice • Noțiuni de bază privind dezvoltarea fizică și psihomotrică a copilului • Abilități de comunicare și lucru în echipă în contexte educaționale • Atitudine responsabilă și deschidere spre aplicarea metodelor didactice moderne în educația fizică

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală dotată cu aparatură și materiale specifice activității (audio-video)
5.2 de desfășurare a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu aparatură și materiale specifice activității (audio-video)

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	C2 - Implementarea de curriculum, organizarea și realizarea experiențelor de învățare specifice unui proces educațional / de formare. C4 - Abordarea managerială a grupului de copii/elevi, a procesului de învățământ și a activităților de învățare/integrare socială specifice vârstei. C6 - Îmbunătățirea continuă a practicilor profesionale și a evoluției în carieră.
Competențe transversale	-

7. Rezultatele învățării

Cunoștințe	<i>Studentul/absolventul:</i> 2a)Corelează cunoștințele de specialitate, psihopedagogice, în realizarea activităților instructiv-educative și a altor activități educaționale la disciplina Educație fizică și sport. 2b)Aplică principii și metode didactice specifice activităților educaționale la disciplina Educație fizică și sport care să asigure progresul elevilor. 2c)Identifică valorile, principiile, paradigmele și conceptele fundamentale de proiectare, dezvoltare, implementare și evaluare a curriculumului, instruirii și de structurare a procesului didactic la disciplina Educație fizică și sport. 2d)Explică specificul și potențialul formativ al strategiilor didactice, metodelor, procedeelelor, mijloacelor didactice și al tehnologiilor digitale la disciplina Educație fizică și sport. 4a) Operează cu concepte specifice managementului clasei la disciplina Educație fizică și sport. Evaluează avantajele și limitele unor decizii și intervenții în situații educaționale specifice. 4b) Adaptează, cunoaște caracteristicile esențiale ale mediului de învățare care asigură eficiența activității didactice și calitatea experiențelor de învățare la disciplina Educație fizică. 4d)Explică (Stabilește și menține) norme și reguli comportamentale/ de organizare a activităților educaționale la disciplina Educație fizică și sport, facilitând responsabilizarea elevilor, respectul reciproc și relațiile de încredere. 6a) Analizează și corelează cunoștințele psihopedagogice în activitățile de formare și de îmbunătățire continuă a practicilor profesionale.
Aptitudini	<i>Studentul/absolventul:</i> 2c)Utilizează în proiectarea, desfășurarea, evaluarea și reglarea procesului didactic, cunoștințele specifice domeniului și didacticii disciplinei Educație fizică și sport. 2d) Identifică obiective de învățare în acord cu documente curriculare, care să susțină dezvoltarea potențialului fiecărui elev. 2g) Construiește contexte de învățare autentică, în manieră integrată, în care elevii își valorifică experiențele de viață și interesele de cunoaștere. 2f)Utilizează strategii didactice (predare, învățare și evaluare) diverse, creative și eficiente pentru facilitarea progresului în învățare al fiecărui elev la disciplina Educație fizică. 4a) Utilizează unele strategii specifice educației în scopul diferențierii și individualizării demersurilor didactice la disciplina Educație fizică și sport și adaptării metodelor la nivelul grupului. 4e) Pregătește, valorifică spațiile alternative, în afara sălii de clasă sau unității de învățământ, pentru experiențe semnificative de învățare la disciplina Educație fizică și sport. 4g) Selectează tehnici fundamentate științific pentru construcția coeziunii de grup, dezvoltarea socio-emoțională și pentru managementul comportamentului la disciplina Educație fizică și sport. 6c) Adaptează/Aplică inovațiile și valorifică descoperirile științifice din domeniul științelor educației pentru optimizarea activității educaționale la disciplina Educație fizică și sport. 6f)Participă la activități colaborative de dezvoltare profesională, la cercetări educaționale și la comunități de bune practici.

Responsabilități și autonomie	<i>Studentul/absolventul:</i> 2a) Organizează activitățile educaționale cu respectarea principiilor și metodologiilor specifice Didacticii Educației fizice. 2b) Indică necesitatea utilizării unor resurse variate la disciplina Educație fizică și sport pentru eficientizarea predării, susținerea învățării și sprijinirea elevilor în folosirea lor autonomă. 2c) Aplică în mod consecvent abordările didactice care susțin dezvoltarea competențelor motrice prin oferirea de feedback constructiv și susține implicarea activă a elevilor în propriul proces de învățare la disciplina Educație fizică și sport.. 4b) Susține o cultură democratică, a învățării și a colaborării la nivelul grupei/clasei și al instituției. 4e) Identifică suspiciunile, incidentele sau alte situații de risc în care se pot afla copiii/elevii în diverse contexte sociale și educaționale. 6b) Efectuează analize asupra propriilor practici didactice și asupra feedback-ului primit, identificând ariile susceptibile de ameliorare. 6c) Afîșează/Manifestă echilibru profesional și capacitate de adaptare în diferite contexte, inclusiv în situații noi sau stresante, cu menținerea autorității adecvate în relație cu grupurile educaționale.
-------------------------------	--

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

8.1 Obiectivul general al disciplinei	Proiectarea, organizarea, desfășurarea și evaluarea activităților didactice la disciplina educație fizică și sport
8.2. Obiective specifice	- Formarea unor cunoștințe de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic, necesare predării educației fizice școlare - Formarea capacității de a proiecta activitatea didactică desfășurată prin intermediul lecțiilor de educație fizică - Formarea unor priceperi și deprinderi de ordin pedagogico-metodic și organizatoric necesare predării educației fizice

9. Conținuturi

9.1 Curs

Conținut	Metode de predare	Observații
1. Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice de către elevi	Prelegere interactivă, expunerea, conversația, demonstrația	2 ore
2. Lecția de educație fizică: lecția, formă de bază a organizării procesului instructiv-educativ în educația fizică; tipologia lecției de educație fizică; conținutul lecției de educație fizică; structura lecției de educație fizică	Prelegere interactivă, Conversația euristică, Explicația, Problematizarea	2 ore
3. Metodica organizării activității de exersare pentru consolidarea și perfecționare a deprinderilor motrice: metoda frontală sau simultană; activitatea pe echipe (grupe, ateliere); activitatea pe perechi; activitatea individuală	Prelegere interactivă, conversație, Demonstrația, Exercițiul	2 ore
4. Particularități ale lecției de educație fizică desfășurate în condiții speciale: în aer liber; în spații improvizate	Prelegere interactivă, conversația, Studiul de caz	2 ore
5. Efortul și repausul în lecția de educație fizică: programarea efortului; evoluția curbei	Prelegere interactivă, conversația, Demonstrația practică, Studiul de caz	2 ore

efortului; dinamica efortului; parametrii efortului; căi de determinare a nivelului efortului; interpretarea oboselii; procedee de apreciere a acomodării organismului la efort		
6. Densitatea lecției de educație fizică: tipuri de densitate; cauze care duc la o slabă densitate, măsuri pentru îmbunătățirea densității	Prelegere interactivă, brainstorming, conversația, Demonstrația practică	2 ore
7. Pregătirea și conducerea lecției: predarea conținutului lecției; manevrarea și conducerea colectivului de elevi; analiza lecției	Prelegerea interactivă, conversația, demonstrația, exercițiul aplicativ, lucrul în perechi	2 ore
8. Planificarea și evidența în educația fizică: programarea; planificarea; complexitatea și dificultatea planificării; variabile care determină dificultatea și complexitatea planificării; argumente ale complexității și dificultății acestor activități; cerințe generale în elaborarea documentelor de planificare	Prelegere interactivă, conversație, Brainstorming, Studiul de caz, învățare prin cooperare	2 ore
9. Formele și documentele de evidență: documentele de planificare; planul tematic anual al catedrei; metodologia elaborării planului calendaristic semestrial	Prelegere interactivă, conversația, studiul de caz, exercițiul aplicativ, demonstrația	2 ore
10. Conținutul și metodologia elaborării planului de lecție: planul (proiectul) didactic	Prelegere interactivă, Demonstrația, Lucrul pe echipe, exercițiu aplicativ	2 ore
11. Proiectarea demersului didactic: eșalonarea anuală a unităților de învățare; planificarea calendaristică	Prelegerea interactivă, Demonstrația, Lucrul pe echipe, exercițiu aplicativ	2 ore
12. Proiectarea unei unități de învățare	Prelegerea interactivă, Demonstrația, Lucrul pe echipe, exercițiu aplicativ	2 ore
13. Evaluarea în educație fizică și sport: faze ale evaluării; importanța sistemelor naționale unitare de evaluare în învățământul gimnazial și liceal	Prelegere interactivă, Explicația, Studiul de caz, brainstorming, demonstrația, Exercițiul	2 ore
14. Sistemul Național Școlar de Evaluare (S.N.Ș.E.): fișa individuală	Prelegere interactivă, conversația, Explicația	2 ore

Bibliografie:

- Bitang, A. (2025) - Note de curs (format electronic), Didactica educației fizice și psihomotorii.
- Bitang, A., Bitang, V., Liviu, V.A., Dulceanu, C., Marconi, R., (2022), Joint mobility - essential motor skills in the correct acquisition of swimming technique in children aged 8-11. In book: Applied Research in Digital Wellbeing-Implication for Psychological Research, 3rd edition, Designing for digital wellbeing, Peter Lang Publishing House, Berlin, ISSN 978-3-631-87105-8.
<https://www.peterlang.com/document/1326422>.
- Bota, A. (2006) - Exerciții fizice pentru viață activă, Edit. Cartea Universitară
- Cârștea, G. (2000) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București
- Dragnea A. (coord.) (2002) - Teoria educației fizice și sportului, București, Editura FEST
- Dragnea A., Bota A. (1999) - Teoria activităților motrice, București, Editura Didactică și Pedagogică
- Firea E. (2003) - Metodica educației fizice școlare, București, Universitatea Ecologică
- Programe școlare, Aria curriculară "Educație Fizică și Sport" toate ciclurile, site-ul MECS

9.2 Seminar/laborator

Conținut	Metode de predare	Observații
1. Verigile lecției de educație fizică și sport	Conversația, explicația, demonstrația, exercițiul	2 ore
2. Priceperile și deprinderile motrice – metode și mijloace de dezvoltare	Explicația, conversația, demonstrația, învățarea prin descoperire	2 ore
3. Etapele fiziologice ale formării deprinderilor motrice	Prelegere interactivă, conversație, studiul de caz, exercițiul	2 ore
4. Caracteristicile anatomofiziologice ale preșcolarilor și școlarilor	Prelegere interactivă, conversație, studiul de caz, discuție dirijată, lucru pe grupe	2 ore
5. Metode și mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice	Demonstrația, exercițiul aplicativ, învățarea prin cooperare, exercițiul	2 ore
6. Lecția de educație fizică și sport și verigile lecției de educație fizică și sport	Prelegere interactivă, demonstrația, exercițiul aplicativ, învățarea prin cooperare	2 ore
7. Jocurile de mișcare mijloc pentru dezvoltarea priceperilor și deprinderilor motrice	Explicația, conversația, demonstrația, învățarea prin cooperare, exercițiul aplicativ	2 ore
8. Jocurile de mișcare mijloc pentru dezvoltarea calităților motrice	Explicația, demonstrația, învățarea prin cooperare, exercițiul aplicativ	2 ore
9. Capacități coordinative	Prelegerea interactivă, explicația, conversația, demonstrația	2 ore
10. Capacități intermediare: mobilitatea articulară și suplețea musculară	Prelegerea interactivă, explicația, conversația, demonstrația, exercițiul	2 ore
11. Planificarea în educație fizică și sport	Prelegerea interactivă, explicația, conversația, demonstrația	2 ore
12. Proiect didactic la disciplina Educație fizică și sport la nivel primar	Prelegerea interactivă, Demonstrația, Lucrul pe echipe, exercițiu aplicativ	2 ore
13. Proiect didactic la disciplina Educație fizică și sport la nivel gimnazial	Prelegerea interactivă, Demonstrația, Lucrul pe echipe, exercițiu aplicativ	2 ore
14. Evaluarea în educația fizică: elaborarea unei fișe individuale de progres	Demonstrația, învățarea prin cooperare, exercițiul aplicativ	2 ore
Bibliografie: • Bitang, A. (2025) - Note de curs (format electronic), Didactica educației fizice și psihomotorii. Bitang, A., Bitang, V., Liviu, V.A., Dulceanu, C., Marconi, R., (2022), Joint mobility - essential motor skills in the correct acquisition of swimming technique in children aged 8-11. In book: Applied Research in Digital Wellbeing-Implication for Psychological Research, 3rd edition, Designing for digital wellbeing, Peter Lang Publishing House, Berlin, ISSN 978-3-631-87105-8.		

<https://www.peterlang.com/document/1326422>.

- Bitang, A. (2024) - Caiet de lucrări practice, PMAM (format electronic), ediție revizuită
- Bota, A. (2006) - Exerciții fizice pentru viață activă, Edit. Cartea Universitară
- Cârștea, G. (2000) - Teoria și Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura AN-DA, București
- Dragnea A. (coord.) (2002) - Teoria educației fizice și sportului, București, Editura FEST
- Programe școlare, Aria curriculară "Educație Fizică și Sport" toate ciclurile, site-ul MECTS

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

Conținuturile disciplinei sunt în concordanță cu cerințele sistemului educațional actual și cu așteptările angajatorilor din învățământul preuniversitar, asigurând formarea competențelor necesare predării educației fizice.

11. Evaluare

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode evaluare	Pondere din nota finală
11.1 Curs	Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs	Probă scrisă	50%
11.2 Seminar/laborator	• Participare activă la ore • Dispoziție la efort fizic și intelectual • Atitudine corespunzătoare pentru lucrul în echipă	Evaluare continuă pe parcursul activității	20%
		Teste pe parcursul semestrului și notarea lor	20%
		Aprecierea activității depuse	10%
11.3 Standard minim de performanță - Să îndeplinească criteriile privind numărul minim de prezențe la curs și seminar - 2 referate realizate și susținute în cadrul orelor practice, admise cu minimum nota 5, acestea reprezentând componenta de activitate independentă necesară obținerii creditelor.			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament