



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre Program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA „AUREL VLAICU” DIN ARAD
1.2. Facultatea	de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Educație Fizică și Performanță Sportivă
1.4. Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5. Anul universitar	2024-2025
1.6. Ciclu de studii	Licență
1.7. Specializarea / Programul de studii	Educație fizică și sportivă
1.8. Forma de învățământ	Învățământ cu frecvență (IF)

2. Date despre Disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BIAF1O01 Teoria și metodica educației fizice și sportului 1
2.2. Titular Plan învățământ	Dr. Bitang Viorel Virgil Ioan
2.3. Asistent	drd. Geantă Vlad Adrian
2.4. Anul de studiu	1
2.5. Semestrul	1
2.6. Tipul de evaluare	ES
2.7. Regimul disciplinei	Ob

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

3.1. Număr de ore pe săptămână	4
3.2. Ore de curs pe săptămână	2
3.3. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe săptămână	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56
3.5. Ore de curs pe semestru	28
3.6. Ore de seminar/ laborator/ proiect pe semestru	28
Distribuția fondului de timp [Ore]	
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	10
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	10

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	15
3.4.6. Alte activități ...	14
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. Precondiții de curriculum	Metodologia cercetării științifice; Tehnica și metodică pe ramuri sportive;
4.2. Precondiții de competențe	Excel

5. Condiții necesare (acolo unde este cazul)

5.1. Condiții de desfășurare a cursului	Sală curs, videoproiector
5.2. Condiții de desfășurare a seminarului	Sală seminar, videoproiector
5.3. Condiții de desfășurare a laboratorului	
5.4. Condiții de desfășurare a proiectului	

6. Competențele specifice acumulate (acolo unde este cazul)

6.1. Competențe profesionale	CP 4 Adaptează strategia didactică la abilitățile elevilor și studenților (1 credit). CP 17 Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice (1 credit).
6.2. Competențe transversale	Ct 1 Da dovadă de inițiativă Ct 2 Oferă consiliere altora Ct 4 Lucrează în echipe Ct 7 Planifică

7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoștințe și deprinderi în T.M.E.F.S.
7.2. Obiectivele specifice	Achiziția unor unități concrete și abstracte legate de disciplinele teoretice și practice specifice domeniului. Cunoașterea conținuturilor teoretice de integrare a componentelor care alcătuiesc disciplinele domeniului în vederea perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice. Însușirea obiectivelor și competențelor pentru asigurarea finalităților educației.

8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Studiul teoriei și metodicii educației fizice și sportului ca discipline sportive 2. Teoria curriculară. Elemente de conținut ce celelalte laturi ale educației 3. Istorie și evoluție în știința educației fizice și sportului 4. Sistemul de educație fizică și sport din România 5. Funcțiile		

<p>educației fizice și sportului 6. Sistemul mijloacelor educației fizice și sportului 7. Deprinderi și priceperi motrice 8. Calități motrice 9. Principiile de instruire în educație fizică și sport 10. Metodele de cercetare în educație fizică și sport 11. Lecția de ed.fizică (tipologie, structură, conținut, lecția în condiții speciale) 12. Evaluarea în educație fizică și sport 13. Jocuri de mișcare în educația fizică, capacitatea de practicare 14. Planificare și evidență în educație fizică. Legislație în educație fizică și sport</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație</p>	<p>2 ore</p>
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p>1.Andrei, V.L., Note de curs 2017, format electronic; 2.Andrei Vasile Liviu - ,, Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Mirton,Timisoara,2010 3.Andrei Vasile Liviu,-ABC-ul educației fizice.Teorie și metodică,Editura Mirton,Timisoara,2007, 4.Cârstea, Gh., “ Educația fizică – teoria și bazele metodicii”, A. N. E. F. S., București, 1997. 5.Cârstea,Gh.,”Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 6.Cârstea, Gh.,,,Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000. 7.Cerghit, I., ,,Metode de învățământ”, București, Ed. EDP-RA, 1997. 8.Dragnea, A., ,,Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991. . 9.Dragnea, A., ,,Antrenamentul sportiv”, București, EDP, 1996. . 10.Epuran, M., ,,Metodologia cercetării activităților corporale – ed. a II-a”, Ed. FEST, 2005. . 11.Stănescu, M., ,,Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici”, București, Ed. Semne, 2002 . 12.Petrică, D. Scarlat, E. – ,,Educație fizică școlară”, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004. 13.Ploșteanu,C.,,,Teoria educației fizice și sportului”, Editura, University Press, Galați, 2009</p>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>1. TMEFS disciplină științifică, obiectul de studiu, locul, sarcinile, legături cu alte științe, descriere, elemente de referință și bibliografice 2. Conceptele fundamentale, noțiunile TMEFS (educație fizică, educație sportivă, cultură fizică, capacitate motrică), sistemul mijloacelor 3. Educația fizică și sportul – activități sociale (idealul, funcțiile și obiectivele EFS) 4. Deprinderi și priceperi motrice 5. Calități motrice 6. Principiile de instruire în educație fizică și sport 7. Metodele de cercetare în educație fizică și sport 8. Lecția de educație fizică (tipologie, structură, conținut, lecția în condiții speciale) 9. Evaluarea în educație fizică și sport 10. Evaluarea în educație fizică și sport 11. Jocuri de mișcare în educația fizică, capacitatea de practicare independentă a exercitiilor fizice 12. Planificare și evidență în educație fizică 13. Legislație în educație fizică și sport 14. Jocuri de mișcare în educația fizică 15. Planificare și evidență în educație fizică</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație</p>	<p>2 ore</p>
<p>8.4 Bibliografie Seminar</p> <p>1.Andrei, V.L., Note de curs 2017, format electronic; 2.Andrei Vasile Liviu - ,, Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Mirton,Timisoara,2010 3.Andrei Vasile Liviu,-ABC-ul educației fizice.Teorie și metodică,Editura Mirton,Timisoara,2007, 4.Cârstea, Gh., “ Educația fizică – teoria și bazele metodicii”, A. N. E. F. S., București, 1997. 5.Cârstea,Gh.,”Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 6.Cârstea, Gh.,,,Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000. 7.Cerghit, I., ,,Metode de învățământ”, București, Ed. EDP-RA, 1997. 8.Dragnea, A., ,,Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991. . 9.Dragnea, A., ,,Antrenamentul sportiv”, București, EDP, 1996. . 10.Epuran, M., ,,Metodologia cercetării activităților corporale – ed. a II-a”, Ed. FEST, 2005. . 11.Stănescu, M., ,,Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici”, București, Ed. Semne, 2002 . 12.Petrică, D. Scarlat, E. – ,,Educație fizică școlară”, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004. 13.Ploșteanu,C.,,,Teoria educației fizice și sportului”, Editura, University Press, Galați, 2009</p>		
8.5 Conținut Laborator	Metode de predare	Observații

8.6 Bibliografie Laborator		
8.7 Conținut Proiect	Metode de predare	Observații
8.8 Bibliografie Proiect		

9. Coroborarea/validarea conținuturilor disciplinei (acolo unde este cazul)

--

10. Evaluare (acolo unde este cazul)

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs			
10.2. Seminar			
10.3. Laborator			
10.4. Proiect	Cunoștințe teoretice	Examen scris	70%
10.5 Standard minim de performanță Cunoștințe/deprinderi practice în cercetarea experimentală Teme/referate pe parcursul semestrelor 30%			

Titular
Dr. Bitang Viorel Virgil
Ioan

Asistent
drd. Geantă Vlad
Adrian

Director Departament
Conf.univ.dr. Corina Ramona
Dulceanu

DECAN
Conf. univ. dr. Viorel-Petru
ARDELEAN