



## 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. Ciclul 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	BIAF2O09 Teoria și metodica educației fizice și sportului 2
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	2
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	14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	15
3.4.3. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	14

3.4.4. Tutoriat	10
3.4.5. Examinări	6
3.4.6. Alte activități ...	10
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	
4.2. Precondiții de competențe	

#### 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	<b>CP 4 Adapteaza strategia didactica la abilitatile elevilor si studentilor (1 credit).</b> <b>CP 17 Ilustreaza cu exemple in timpul activitatii didactice (1credit).</b>
6.2. Competențe transversale	<b>Ct 1 Da dovada de initiativa</b> <b>Ct 2 Oferă consiliere altora</b> <b>Ct 4 Lucreaza in echipe</b> <b>Ct 7 Planifica</b>

#### 7. Obiectivele disciplinei (acolo unde este cazul)

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

#### 8. Conținuturi (acolo unde este cazul)

8.1 Conținut Curs	Metode de predare	Observații
1. Statutul de știință al teoriei educației fizice și sportului 2. Idealul, esența și funcțiile educației fizice și sportului 3. Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de EFS 4. Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale 5. Teoriei și metodicii educației fizice și sportului. 6. Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport cu aplicabilitate în activitățile de EFS 7. Sistemul de educație fizică și sport din România 8. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile	Prelegere	

<p>în activitatea științifică și didactică. 9. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport. 10. Educarea capacității de a folosi un limbaj de specialitate corect, cu aplicabilitate în lecția de educație fizică și activități specifice domeniului 11. Principiile de instruire în educație fizică și sport 12. Evaluarea în educație fizică și sport 13. Jocuri de mișcare în educația fizică, capacitatea de practicare independentă a exercițiilor fizice 14. Planificare și evidență în educație fizică</p>	<p>interactivă, expunere cu oponent, conversație</p>	<p>2 ore/curs</p>
<p>8.2 Bibliografie Curs</p> <p><b>1.Andrei, V.L., Note de curs 2017, format electronic;</b>  <b>2.Andrei Vasile Liviu - ,, Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Mirton,Timisoara,2010</b>  <b>4.Cârstea, Gh., “ Educația fizică – teoria și bazele metodicii”, A. N. E. F. S., București, 1997.</b>  <b>5.Cârstea,Gh.,”Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.</b>  <b>6.Cârstea, Gh.,,,Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000.</b>  <b>7.Cerghit, I., ,,Metode de învățământ”, București, Ed. EDP-RA, 1997.</b>  <b>8.Dragnea, A., ,,Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991.</b>  <b>9.Dragnea, A., ,,Antrenamentul sportiv”, București, EDP, 1996.</b>  <b>10.Epuran, M., ,,Metodologia cercetării activităților corporale – ed. a II-a”, Ed. FEST, 2005.</b>  <b>11.Stănescu, M., ,,Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici”, București, Ed. Semne, 2002</b>  <b>12.Petrică, D. Scarlat, E. – ,,Educație fizică școlară”, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004.</b>  <b>13.Ploșteanu,C.,,,Teoria educației fizice și sportului”, Editura, University Press, Galați, 2009</b></p>		
8.3 Conținut Seminar	Metode de predare	Observații
<p>1. Idealul, esența și funcțiile educației fizice și sportului 2. Mijloacele educației fizice și sportului. Exercițiul fizic 3. Componentele procesului instructiv-educativ 4. Rolul eredității și mediului în practicarea exercițiilor fizice 5. Sportul pentru toți. Sportul adaptat. 6. Metodologia cunoașterii științifice și dezvoltării în domeniul 7. TMEFS 8. Sistemul de educație fizică și sport din România și din lume. 9. Formarea unui sistem de cunoștințe de specialitate necesare în activitatea de EFS 10. Însușirea noțiunilor (categorii, concepte) fundamentale ale Teoriei și metodicii educației fizice și sportului. 11. Formarea concepției științifice cu privire la activitățile de educație fizică și sport cu aplicabilitate în activitățile de EFS 12. Abilitarea studenților cu sistemul de cunoștințe aplicabile în activitatea științifică și didactică. 13. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. 14. Dezvoltarea capacității studenților cu deprinderi practico-metodice aplicabile în lecția de educație fizică și sport.</p>	<p>Prelegere interactivă, expunere cu oponent, conversație</p>	<p>2 ore/seminar</p>
<p>8.4 Bibliografie Seminar</p> <p><b>1.Andrei, V.L., Note de curs 2017, format electronic;</b>  <b>2.Andrei Vasile Liviu - ,, Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura Mirton,Timisoara,2010</b>  <b>3.Andrei Vasile Liviu,-ABC-ul educației fizice.Teorie și metodică,Editura Mirton,Timisoara,2007,</b>  <b>4.Cârstea, Gh., “ Educația fizică – teoria și bazele metodicii”, A. N. E. F. S., București, 1997.</b>  <b>5.Cârstea,Gh.,”Educația fizică – fundamente teoretice și metodice”, Casa de editură Petru Maior, București,1999</b>  <b>6.Cârstea, Gh.,,,Teoria și metodică educației fizice și sportului”, Editura AN-DA, București, 2000.</b>  <b>7.Cerghit, I., ,,Metode de învățământ”, București, Ed. EDP-RA, 1997.</b>  <b>8.Dragnea, A., ,,Teoria și metodică dezvoltării calităților motrice”, București, Centrul de multiplicare A.N.E.F.S., 1991.</b>  <b>9.Dragnea, A., ,,Antrenamentul sportiv”, București, EDP, 1996.</b>  <b>10.Epuran, M., ,,Metodologia cercetării activităților corporale – ed. a II-a”, Ed. FEST, 2005.</b>  <b>11.Stănescu, M., ,,Educația fizică pentru preșcolari și școlari mici”, București, Ed. Semne, 2002</b>  <b>12.Petrică, D. Scarlat, E. – ,,Educație fizică școlară”, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004.</b>  <b>13.Ploșteanu,C.,,,Teoria educației fizice și sportului”, Editura, University Press, Galați, 2009</b></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)**

<b>70%</b>
------------

**10. Evaluare (acolo unde este cazul)**

Tip activitate	Criterii de evaluare	Metode de evaluare	Pondere din nota finală
10.1. Curs	<b>Cunoștințe teoretice.</b>	Examen scris.	70%
10.2. Seminar	<b>Cunoștințe/deprinderi practice în cercetarea experimentală</b>	Teme/referate pe parcursul semestrelor	30%
10.3. Laborator			
10.4. Proiect			
10.5 Standard minim de performanță  <b>Nota 5. Descrierea a 2 calități motrice la alegere, cu formele de manifestare și factorii de condiționare ai acestora.</b>			

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