

## FIȘA DISCIPLINEI

Anul universitar 2025-2026  
Anul de studiu I / Semestrul I

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea „1 Decembrie 1918” din Alba Iulia
1.2. Facultatea	Drept și Științe Sociale
1.3. Departamentul	Educație Fizică și Sport
1.4. Domeniul de studii	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5. Ciclul de studii	Masterat
1.6. Programul de studii/calificari COR/grupă de bază ESCO	Educație Fizică Școlară și Activități Extracurriculare 233001 – Profesor în învățământul liceal, postliceal 233002 – Profesor în învățământul gimnazial

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Proiectare curriculară în educația fizică			2.2. Cod disciplină	EFSAE I 4		
2.3. Titularul activității de curs	Lect. univ. dr. Tiuca Ioana Codruța						
2.4. Titularul activității de seminar / laborator	Lect. univ. dr. Tiuca Ioana Codruța						
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	I	2.7. Tipul de evaluare (E/C/VP)	E	2.8. Regimul disciplinei (O – obligatorie, Op – opțională, F – facultativă)	

### 3. Timpul total estimat

3.1. Numar ore pe saptamana	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. curs	28	3.6. seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp					ore
a. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
b. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
c. Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					16
d. Tutoriat					0
e. Examinări					2
f. Alte activități universitare (vizite de studiu, consultații proiecte, etc.) .....					0

3.7 Total ore studiu individual (a+b+c)	108
3.8 Total ore activități universitare (d+e+f+3.4)	42
3.9 Total ore pe semestru (3.7+3.8)	150
3.10 Numărul de credite**	6

### 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	Sală dotată cu videoproector/tabla.
5.2. de desfășurarea a seminarului/laboratorului	Sală dotată cu videoproector/tabla.

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe/rezultate ale învățării	CP4 – Compilează materiale de curs. CP5 – Ilustrează cu exemple în timpul activității didactice.
Competențe transversale	Nu este cazul

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>Studentii vor dobândi cunoștințele și abilitățile necesare pentru a concepe și structura un curriculum eficient de educație fizică, adaptat cerințelor sistemului de învățământ și nevoilor specifice ale elevilor. Acest obiectiv include înțelegerea etapelor de planificare, implementare și evaluare a curriculumului.</p> <p>Se urmărește ca studenții să fie familiarizați cu principiile fundamentale ale proiectării curriculare și cu standardele naționale și internaționale aplicabile în educația fizică. Aceștia vor învăța să coreleze obiectivele educaționale cu conținuturile și strategiile didactice, asigurând coerența și eficiența</p>
---------------------------------------	---

	<p>programului de educație fizică.</p> <p>Studentii vor învăța să adapteze și să personalizeze curriculumul de educație fizică în funcție de nevoile și particularitățile elevilor, cum ar fi nivelul de dezvoltare fizică, interesele și abilitățile lor. Acest obiectiv subliniază importanța unei abordări flexibile și incluzive a educației fizice.</p> <p>Obiectivul este de a crea un curriculum care să contribuie la dezvoltarea fizică, mentală, socială și emoțională a elevilor. Studentii vor învăța să includă activități care promovează sănătatea, cooperarea, respectul pentru diversitate și un stil de viață activ.</p> <p>Studentii vor învăța să folosească instrumente și resurse digitale în procesul de proiectare a curriculumului, pentru a spori calitatea și atractivitatea lecțiilor de educație fizică. Se va pune accent pe integrarea tehnologiilor care facilitează învățarea interactivă și evaluarea eficientă a progresului elevilor.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>Studentii vor învăța să proiecteze un curriculum de educație fizică adaptat pentru diferite niveluri de școlaritate, de la clasele de liceu până la activitățile extracurriculare, asigurând o progresie logică și coerentă a conținuturilor.</p> <p>Vor putea stabili obiective specifice de învățare pentru fiecare grupă de vârstă, în funcție de nevoile de dezvoltare fizică și psihomotorie ale elevilor.</p> <p>Studentii vor învăța să creeze planuri de lecție care să includă obiective clare, metode de predare adecvate, activități practice variate și strategii de evaluare eficiente.</p> <p>Vor putea integra activități motrice diversificate care să stimuleze atât dezvoltarea fizică, cât și abilitățile sociale ale elevilor.</p> <p>Vor dezvolta abilități de a evalua eficiența curriculumului prin instrumente și metode adecvate, cum ar fi chestionare, observații directe și analiza performanțelor elevilor.</p> <p>Studentii vor învăța să analizeze feedback-ul primit de la elevi, părinți și colegi pentru a face ajustări și îmbunătățiri constante ale curriculumului.</p> <p>Vor explora și aplica metode didactice moderne, cum ar fi învățarea bazată pe proiecte, învățarea prin joc și învățarea colaborativă, pentru a face lecțiile de educație fizică mai atractive și eficiente.</p> <p>Studentii vor învăța să utilizeze tehnici de predare interactive care să stimuleze implicarea activă și entuziasmul elevilor.</p>

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Teoria și metodică educației fizice ca disciplină științifică.</li> <li>2. Noțiunile principale ale teoriei și metodicii educației fizice și sportului.</li> <li>3. Noțiunile principale ale teoriei și metodicii educației fizice și sportului.</li> <li>4. Educația fizică și sportul ca fenomen social.</li> <li>5. Sistemul de educație fizică și sport din România..</li> <li>6. Mijloacele educației fizice și sportului.</li> <li>7. Mijloacele educației fizice și sportului.</li> <li>8. Componentele procesului instruitiv-educativ și ale activității independente de educație fizică și sport.</li> <li>9. deprinderi motrice de bază..</li> <li>10. deprinderile aplicativ-utilitare.</li> </ol>	Prelegeri, discuții.	<p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>10 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p> <p>2 ore fizice</p>
<p><b>Bibliografie</b></p> <p>Cârstea, Ghe., 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București</p> <p>Cârstea, Ghe., 2001, Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București</p> <p>Dragnea, A., 2006, Coordonator – Educație Fizică și Sport -Teorie și didactică, Editura FEST, București</p> <p>Rață, G., Rață, GHE., 2008 Educația fizică și metodică predării ei, Editura Alma Mater, Sibiu</p> <p>Sanislav, M., 2003, Metodică educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu</p> <p>Săvescu, I. 2003, coordonator "1001" exerciții pentru formarea deprinderilor motrice și priceperilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive în lecția de educație fizică școlară, Editura Policrom, Craiova</p> <p>MECI, 2017, Programe de specialitate pentru disciplina Educație fizică și sport, București</p>		
8.2. Seminar-laborator/Lucrări practice		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forme de organizare a practicării exercițiilor fizice prevăzute în regulamentul școlar.</li> <li>2. Structura și conținutul lecției de educație fizică și sport.</li> <li>3. Dinamica, dirijarea și determinarea efortului în educația fizică și sportivă școlară.</li> <li>4. Competențele specifice și conținuturile prevăzute de programele de specialitate la nivelul învățământului liceal.</li> <li>5. Conținutul lecției de educație fizică și sport la nivelul învățământului liceal.</li> <li>6. Caietul profesorului de educație fizică și sport.</li> </ol>	Dezbateri, problematizare, studiu de caz, aplicații, brainstorming, exemplificări.	<p>1 ore fizice</p> <p>1 ore fizice</p> <p>1 ore fizice</p> <p>1 ore fizice</p> <p>1 ore fizice</p>

7. Sistemul național școlar de evaluare la disciplina educație fizică și sport.	1 ore fizice 1 ore fizice
8. Eșalonarea anuală a unităților de învățare. Planificarea calendaristică. Proiectarea unităților de învățământ. Planul de lecție.	2 ore fizice
9. Eșalonarea anuală a unităților de învățare. Planificarea calendaristică. Proiectarea unităților de învățământ. Planul de lecție.	2 ore fizice
10. Eșalonarea anuală a unităților de învățare. Planificarea calendaristică. Proiectarea unităților de învățământ. Planul de lecție.	2 ore fizice
11. Conceperea programelor de activitate independentă pentru elevii din învățământul gimnazial.	1 ore fizice
<b>Bibliografie</b> Cârstea, Ghe., 2000, Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura AN-DA, București Cârstea, Ghe., 2001, Didactica educației fizice și sportului, Editura ANEFS, București Dragnea, A., 2006, Coordonator – Educație Fizică și Sport -Teorie și didactică, Editura FEST, București Rață, G., Rață, GHE., 2008 Educația fizică și metodică predării ei, Editura Alma Mater, Sibiu Sanislav, M., 2003, Metodica educației fizice și sportului, Editura Alma-Mater, Sibiu Săvescu, I. 2003, coordonator "1001" exerciții pentru formarea deprinderilor motrice și priceperilor motrice specifice ramurilor și probelor sportive în lecția de educație fizică școlară, Editura Policrom, Craiova MECI, 2017, Programe de specialitate pentru disciplina Educație fizică și sport, București	

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

<p><b>Alinierea la standardele naționale și internaționale de educație fizică:</b> Conținuturile disciplinei sunt dezvoltate în conformitate cu standardele și reglementările stabilite de Ministerul Educației și de organizațiile internaționale relevante, cum ar fi <i>International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance (ICHPER-SD)</i> și <i>UNESCO</i>. Astfel, studenții sunt pregătiți să elaboreze curriculumuri care să fie relevante și în conformitate cu cerințele actuale ale educației fizice. Se asigură că disciplinele respectă orientările naționale pentru educația fizică, cu accent pe competențele de bază pe care elevii trebuie să le dobândească.</p> <p><b>Consultarea cu asociațiile profesionale de educație fizică și sport:</b> Conținuturile sunt actualizate pe baza recomandărilor și cerințelor formulate de asociațiile profesionale, cum ar fi <i>Federațiile Naționale de Sport</i> și <i>Asociațiile Profesorilor de Educație Fizică</i>. Această colaborare contribuie la formarea unor profesori bine pregătiți pentru a face față provocărilor și cerințelor actuale ale domeniului educației fizice. Se includ practici recunoscute de aceste asociații, precum metodele de evaluare a performanței fizice și implementarea programelor de sănătate și activitate fizică în școli.</p> <p><b>Colaborarea cu angajatori din sistemul educațional:</b> Conținuturile disciplinei sunt ajustate pentru a răspunde nevoilor reale ale angajatorilor din domeniul educației fizice, cum ar fi școlile, liceele și instituțiile sportive. Se pune accent pe competențele practice necesare pentru implementarea curriculumului de educație fizică, cum ar fi abilitățile de organizare, managementul resurselor și evaluarea eficientă a programelor. Feedback-ul din partea directorilor de școli și coordonatorilor de educație fizică este luat în considerare pentru a adapta conținuturile și a asigura că absolvenții sunt pregătiți să răspundă cerințelor specifice ale instituțiilor educaționale.</p> <p><b>Integrarea celor mai recente cercetări din domeniul educației fizice:</b> Disciplina integrează cercetările actuale privind eficiența metodelor de predare și evaluare în educația fizică, asigurând o bază științifică solidă pentru proiectarea curriculumului. Astfel, studenții învață să utilizeze metode bazate pe dovezi pentru a crea programe de educație fizică relevante și inovatoare. Colaborarea cu centre de cercetare și universități permite actualizarea constantă a conținuturilor cu cele mai noi descoperiri în domeniul educației fizice.</p>
--

**10. Evaluare**

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluare finală	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/laborator	Evaluare finală	Evaluare practică	50%
<p>10.6 Standard minim de performanță: Promovarea examenului presupune obținerea la examenul final a notei minime 5 (cinci), la care se vor adăuga punctele corespunzătoare celorlalte activități punctate anterior</p> <p>1. prezența la seminar în proporție de minim 80%</p> <p>2. prezența la curs în proporție de minim 70%</p>			

Data completării

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

17.10.2024

Data avizării în departament

Semnătura directorului de departament