



FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea "Dunărea de Jos" din Galați
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT/
1.3 Departamentul	SPORTURI INDIVIDUALE ȘI KINETOTERAPIE
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	CICLUL I / LICENȚA
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI / COD 0601.OB01F						
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Mocanu George Dănuț						
2.3 Titularul activităților de seminar	Conf. dr. Mocanu George Dănuț						
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Examen	2.7 Regimul disciplinei	OB

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 curs	28	3.6 seminar/laborator	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					14
Examinări					10
Alte activități.....					-
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.9 Total ore pe semestru	150				
3.10 Numărul de credite	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	• Existența dispozitivelor I.T. de prezentare a suportului de curs în format electronic
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	• Existența dispozitivelor I.T. de prezentare a referatelor în Microsoft Office PowerPoint

6. Competențele specifice acumulate



Competențe profesionale	C1 Proiectare modulară (Educație fizică și sportivă, Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului cu orientare interdisciplinară- 1 crd - Identificarea și utilizarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport - Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psiho-somato-funcționale ale elevilor și ale practicanților de activități de educație fizică și sport. C2 Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Educație fizică și sportivă. Sport și performanță motrică, Kinetoterapie și motricitate specială) -1 crd - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv - Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportive specifice programului de studii C3 Evaluarea creșterii și dezvoltării fizice și a calităților motricității potrivit cerințelor/ obiectivelor specifice educației fizice și sportive, a atitudinii față de practicarea independentă a exercițiului fizic -1crd - Identificarea elementelor ambientale specifice aplicării tehnicilor și a metodelor de diagnosticare stadială (primară) a nivelului creșterii, dezvoltării și a calității motricității activităților de educație fizică și sport C4 Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice educației fizice și sportive, pe grupe de vârstă – 1crd - Abordarea procesuală a motricității specifice mijloacelor educației fizice și sportive, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării/ perfecționării fizice pentru optimizarea capacității biomotrice - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului - Formularea obiectivelor de instruire și de integrare socială pe cicluri de învățământ/ nivel de vârstă și grad de pregătire/ activități specifice - Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță C5 Evaluarea nivelului de pregătire a practicanților activităților de educație fizică și sport – 0,5 crd - Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității
Competențe transversale	CT1 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 -0,5 crd CT2 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive -0,5 crd CT3 Operarea cu programe digitale, documentarea și comunicarea într-o limbă de circulație internațională- 0,5 crd

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea și utilizarea adecvată a noțiunilor specifice disciplinei, explicarea și interpretarea conținuturilor teoretice predate
7.2 Obiectivele specifice	-Asimilarea și înțelegerea cunoștințelor teoretice fundamentale specifice domeniului educației fizice și sportului. -Interpretarea științifică a diferitelor fenomene asociate educației fizice și sportului, pe baza noțiunilor asimilate. -Înțelegerea finalităților urmărite prioritar pe diferite cicluri de instruire și grupe de vârstă.



	-Cunoașterea principalelor mijloace specifice și asociate domeniului, a planificării și efectelor acestora asupra organismului. -Stăpânirea componentelor de bază ale procesului educațional specific domeniului, depistarea legăturilor reciproce ce există între acestea.
--	---

8. Conținuturi

8. 1 Curs	Metode de predare	Observații
TEFS ca disciplină științifică autonomă și independentă, obiectul de studiu, evoluția disciplinei, esența,obiectul de studiu, sarcinile, structura și legăturile cu alte științe conexe, referințe bibliografice. 2 ore	prelegerea, explicația	
Principalele categorii, noțiuni, termeni, concepte uzitate în domeniu 4 ore		
Abordarea educației fizice și sportului ca activități sociale - idealul, funcțiile, clasificarea obiectivelor și competențelor. 3 ore		
Sistemul de educație fizică și sport din România 2 ore		
Sistemul mijloacelor educației fizice, sportului și kinetoterapiei. Exercițiul fizic, mijloc de bază. 3 ore		
Învățarea motrică. Deprinderile și priceperile motrice. Obișnuințele. 4 ore		
Aptitudinile motrice. Generalități. Viteza, capacitatea coordinativă, forța, rezistența, suplețea- definiție, formele de manifestare, factorii condiționanți, metodologie și mijloace de dezvoltare, recomandări metodice. 8 ore		
Cunoștințele de specialitate, indicii morfo-funcționali, elementele de conținut ale celorlalte laturi ale educației generale. 2 ore		
Bibliografie 1.Cârstea, Gh. - Teoria și metodică educației fizice și sportului, Editura Universul, București, 1993. 2. Petrică, D. Scarlat, E. - Educație fizică școlară, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004. 3.Ploșteanu, C. - Teoria educației fizice și sportului, Editura, University Press, Galați, 2009. 4.Ploșteanu, C.- Teorie și metodologie curriculară în educație fizică școlară și sportivă, Editura, University Press, Galați, 2009. 5. Mocanu G.D. – Teoria educației fizice și sportului – Ed. Fundației Universitare Dunărea de Jos - Galați , 2015 6. Mocanu G.D. – Teoria educației fizice și sportului/culegere de teste grilă – Ed. GUP, Galați, 2016 7. http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf 8. http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2014-12/26-Educatie%20fizica_clasele%20a%20III-a-a%20IV-a.pdf 9. http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf 10. https://romaniailiradu.files.wordpress.com/2017/02/educatie-fizica-si-sport-teoria-si-didactica-2006-dragnea-adrian.pdf		
8. 2 Seminar/laborator	Metode de predare	Observații
TEFS disciplină științifică de sinteză, obiectul de studiu, evoluție, esența, sarcinile, problemele, legături cu alte științe complementare, structura disciplinei, argumente că este disciplină autonomă și independentă, elemente de referință și bibliografice – 4 ore	Explicația,conversații a euristică, studiul de caz, problematizarea, brainstormingul	Desfășurarea optimă a seminariilor este condiționată de realizarea și prezentarea referatelor pe tematica indicată anterior.
Conceptele fundamentale, noțiunile TEFS (educație fizică, sport, antrenament sportiv, educație sportivă, cultură fizică, capacitate motrică generală și specifică, creștere și dezvoltare fizică, acțiune- activitate motrică, probă-ramură-disciplină sportivă,		



pregătire-condiție fizică, mișcarea sau motricitatea omului. – 4 ore		
Idealul educației fizice și sportului, funcțiile specifice și asociate, obiective-finalități pe diferite cicluri și termene, competențe – 4 ore		
Sistemul mijloacelor educației fizice. Mijloace specifice și nespecifice, clasificare și particularități. Exercițiul fizic, mijloc de bază., definiție, evoluție, caracteristici, conținut și formă, clasificarea exercițiilor fizice. – 4 ore		
Deprinderile motrice: definire, caracteristici, clasificare, fazele-etapele formării lor, transferul și interferența. Învățarea motrică. Priceperile motrice simple și complexe, descriere, caracteristici fundamentale.– 4 ore;		
Aptitudinile motrice de bază: analiză, clasificare, interdependență, căi de dezvoltare, date privind dezvoltarea lor pe cicluri de învățământ. Viteza, capacitatea coordinativă, forța, rezistența, suplețea- definiții, formele de manifestare, factorii condiționali, metodele de dezvoltare, sisteme de acționare, priorități metodice etc – 8 ore		
Bibliografie 1. Albu V. Teoria educației fizice și sportului. Constanța: Exponto, 1999. 274 p. 2. Cârstea G. Teoria și metodică educației fizice și sportului. București: ANDA, 2000. 3. Dragnea A. ș.a. Educație fizică și sport (teorie și didactică). București: FEST, 2006. 309 p. 4. Petrică, D. Scarlat, E. - Educație fizică școlară, Editura, Didactică și Pedagogică, București, 2004. 5. Ploesteanu, C. - Teoria educației fizice și sportului, Editura, University Press, Galați, 2009. 6. Scarlat E., Scarlat M.B. Educație fizică și sport. Manual pentru învățământul gimnazial. București: E.D.P., 2002. 528 p. 7. Rață G., Rață B.C. Aptitudinile în activitatea motrică. Bacău: EduSoft, 2006. 318 p. 8. Rață G., Rață Gh. Educația fizică și metodică predării ei. Iași: PIM, 2008. 214 p. 9. Mocanu G.D. – Teoria educației fizice și sportului – Ed. Fundației Universitare Dunărea de Jos - Galați , 2015 10. http://programe.ise.ro/Portals/1/2013_CP_I_II/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf 11. http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2014-12/26-Educatie%20fizica_clasele%20a%20III-a-a%20IV-a.pdf 12. http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf 13. https://romaniailuadu.files.wordpress.com/2017/02/educatie-fizica-si-sport-teoria-si-didactica-2006-dragnea-adrian.pdf		

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

Efectele parcurgerii disciplinei se reflectă în: formarea unor obișnuințe de lucru organizat, creșterea capacității generale de efort intelectual și îmbunătățirea randamentului în acest tip de activitate, realizarea unei viziuni de ansamblu mult îmbunătățite asupra activităților conexe domeniului motricității umane, acționarea pe baze științifice în vederea ameliorării propriei dezvoltări fizice și capacități motrice, planificarea optimă a mijloacelor cunoscute în vederea realizării unor obiective diversificate în concordanță cu grupele de lucru și vârsta, prioritățile și interesele celor instruiți, transferarea noțiunilor fundamentale achiziționate în cadrul specializărilor ulterioare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul de stăpânire a noțiunilor predate, capacitatea de a realiza conexiuni între cunoștințele acumulate.	Examinare finală cu notă Evaluare online	70%
10.5 Seminar/laborator	Frecvența la seminarii.	Evaluări curente/online	10%



ROMÂNIA
MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII
UNIVERSITATEA "DUNĂREA DE JOS" DIN GALAȚI
FACULTATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
Str. Gării nr. 63-65, 800003 - GALAȚI, ROMÂNIA Tel: 0336130171
secretariat.fefs@ugal.ro, www.fefs.ugal.ro



	Implicarea eficientă în dezbaterile pe tematica anunțată.	Aprecierea calității referatului și manierei de prezentare eficientă a acestuia/online	20%
10.6 Standard minim de performanță			
100% prezență online la seminarii; Prezentarea referatului cu tematica indicată; Rezolvarea tuturor subiectelor de examen la nivelul notei 5.			

Data completării

1.10.2022

Semnătura titularului de curs
Conf.univ.dr. Mocanu Mircea

Semnătura titularului de seminar
Conf.univ.dr. Mocanu Mircea

Data avizării în catedră

1.10.2022

Semnătura șefului catedrei
Prof.univ.dr.Nanu Liliana