

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2 Facultatea / Departamentul	Facultatea de Sociologie și Psihologie
1.3 Departamentul	Științe ale Educației
1.4 Domeniul de studii	Științe ale Educației
1.5 Ciclul de studii	Licență
1.6 Programul de studii / Calificarea	Pedagogia învățământului primar și preșcolar Profesor pentru învățământul primar: Cod COR: 234101 Profesor pentru învățământul preșcolar: Cod COR: 234201

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Didactica educației fizice și psihomotorii						
Platforma	Google Classroom Cod: 26px3qmi						
2.2 Titularul activităților de curs	Lect. Univ. Dr. Bălănean Denisa Mădălina						
2.3 Titularul activităților de seminar	Lect. Univ. Dr. Bălănean Denisa Mădălina						
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	3	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	D S/ D O

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/laborator	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/laborator	14
Distribuția fondului de timp:					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate / pe teren					13
Pregătire seminare / laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore studiu individual	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Noțiuni de pedagogie
4.2 de competențe	• Capacitatea de transfer și utilizare a conceptelor fundamentale în situații practice

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<p>Studiul notelor de curs și a resurselor bibliografice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asigurarea materialelor de lucru (fișe de lucru, markere, coli de flipchart, proiectii materiale electronice). • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență
5.2 de desfășurare a seminarului / laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> • Sala de seminar dotată cu aparatură audio-video; • Prezență obligatorie conform regulamentului universitar și a scutirilor de frecvență.

6. Obiectivele disciplinei - rezultate așteptate ale învățării la formarea cărora contribuie parcurgerea și promovarea disciplinei în FD din

Cunoștințe	<p>Cursul are menirea de a familiariza studenții cu terminologia didactică, de a transmite cunoștințe de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic necesare predării educației fizice la nivelul tinerei generații (preșcolar, primar).</p> <p>C1. Să identifice formele de comunicare umană și să înțeleagă rolul lor în comunicarea didactică;</p> <p>C2. Să definească și să utilizeze noțiunile specifice Didacticii educației fizice și sportive;</p> <p>C3. Să definească și să caracterizeze procesele de proiectare didactică, evaluare și evidență.</p> <p>C4. Să identifice caracteristicile fiecărui ciclu de învățământ (preșcolar, primar).</p> <p>C5. Să înțeleagă modul de realizare personalizată a proiectării didactice și de aplicare a Sistemului Național școlar de Evaluare</p> <p>C6. Să argumenteze necesitatea aplicării principiilor didactice în activitățile motrice.</p>
Abilități	<p>A1. Să analizeze și să interpreteze componentele procesului de învățământ în educație fizică;</p> <p>A2. Să explice conținutul și structura lecției de educație fizică</p> <p>A3. Să explice metodele de educare a aptitudinilor motrice;</p> <p>A4. Să aplice principiile didactice în cadrul diferitelor forme de organizare a activității de educație fizică;</p> <p>A5. Să realizeze concret documentele de proiectare cerute: eșalonarea anuală a unităților de învățare, planul calendaristic, proiectul unităților de învățare și proiectul didactic.</p> <p>A6. Să analizeze principalele etape ale designului educațional al activităților didactice, validate de teoria și practica instruirii;</p> <p>A7. Să conceapă modele de realizare a grilelor de notare pentru diferitele probe de control și cicluri curriculare.</p>

Responsabilitate și autonomie	<p>R1. Gestionarea de activități sau proiecte tehnice ori profesionale complexe, prin asumarea responsabilității pentru luarea deciziilor în situații de muncă sau de studiu imprevizibile.</p> <p>R2. Asumarea responsabilității pentru gestionarea dezvoltării profesionale a indivizilor și grupurilor.</p> <p>R3. Aplicarea strategiilor de muncă eficientă și responsabilă, pe baza principiilor, normelor și a valorilor codului de etică profesională.</p> <p>R4. Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în echipă multidisciplinară, atitudine etică față de grup, respect față de diversitate și multiculturalitate; acceptarea diversității de opinie.</p> <p>R5. Autoevaluarea nevoii de formare profesională continuă în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p>
-------------------------------	---

7. Conținuturi

7.1 Curs	Metode de predare	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Conceptul de didactică și didactica specialității. • Învățarea motrică și rezultatele ei • Cum îi învățăm pe alții? (2 ore) 	Prelegerea	<p><i>De consultat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Albu A., Albu C. (1999) <i>Psihomotricitatea</i>, Ed. Spiru Haret, Iași, pag.57-111 ✓ Dragnea, A., Bota, A. (1999) <i>Teoria activităților motrice</i>, Didactică Și Pedagogică, București, pag. 149-174 ✓ Faur, M. L.. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, pag. 66-87 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.106-109
<ul style="list-style-type: none"> • Sistemul formelor de organizare a procesului instructiv – educativ; • Tehnici de predare și metode interactive (2 ore) 	Prelegerea	<p><i>De consultat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.88-95 ✓ Todea, S.F. (2001) <i>Metodica educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine, București, pag. 137-224
<ul style="list-style-type: none"> • Lecția – forma de bază a organizării procesului instructiv-educativ; • Proiectarea lecției de educație fizică • Metodologia organizării și conducerii lecției; • Terminologia specifică Educației Fizice și Sportului 	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<p><i>De consultat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.95-106 ✓ Săvescu, I. (2010) <i>Proiectarea demersului didactic Educație fizică pentru clasele de liceu. Ed. II revizuită și adăugită, Aius Prined, Craiova, pag.207-244</i>

(2ore)		✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i> , Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București, pag. 29-33
<ul style="list-style-type: none"> • Metode în Educația Fizică • Metode și strategii didactice • Metode de refacere a organismului • Rolul psihomotricității în reglarea voluntară a acțiunilor (2 ore)	Prelegerea	De consultat: ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i> , Timișoara, U.V.T. pag.119-125 ✓ Dragomir, P, Scarlat, E., (2004) <i>Educație fizică școlară Repere noi – mutații necesare</i> , Ed. Didactică și Pedagogică R.A, București, pag.135-203 ✓ Todea, S.F. (2001) <i>Metodica educației fizice și sportive</i> , Ed. Fundației România de Măine, București, pag.241-250 ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i> , Ed. Didactică Și Pedagogică, R.A., București, pag. 20-29
<ul style="list-style-type: none"> • Educația fizică în învățământul preșcolar • Jocurile motrice / imitative/ de mișcare (2 ore)	Prelegerea	✓ Albu A, Albu C. (1999) <i>Psihomotricitatea</i> , Ed. Spiru Haret, Iași, pag.19-52 ✓ Dragnea, A., Bota, A. (1999) <i>Teoria activităților motrice</i> , Didactică Și Pedagogică, București, pag. 130-148 ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i> , Ed. Mirton, Timișoara, pag. 134-141 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i> , Timișoara, U.V.T. pag.134-1142 ✓ Munteanu, Camelia, Munteanu, E.N. (2009) <i>Ghid pentru învățământul preșcolar. O abordare din perspective noului curriculum</i> , Polirom, Iași, pag. 33-113 ✓ Bersan Otilia, Sandra (2013) <i>Ghid de practică pedagogică – învățământ preșcolar și primar</i> , Ed. Univ. de Vest, Timișoara, pag. 11-19, 19-112

<ul style="list-style-type: none"> Educația fizică în ciclul primar Jocurile motrice / imitative/ de mișcare (2 ore) 	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<p><i>De consultat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara, pag. 95-133 ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T. pag.142-153 ✓ Bersan Otilia, Sandra (2013) <i>Ghid de practică pedagogică – învățământ preșcolar și primar</i>, Ed. Univ. de Vest, Timișoara, pag. 212-465 ✓ Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i>, Ed. Didactică Și Pedagogică,R.A., București, pag. 36-52
<ul style="list-style-type: none"> Efortul, odihna și oboseala Parametrii efortului Semne interioare și exterioare ale oboselii unui elev Tipuri de odihna Siguranța elevilor și protecția în lecții și pauze (2 ore) 	Prelegerea, prelegere-dezbateri	<p><i>De consultat:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Faur, M. L. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara ✓ Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, Timișoara, U.V.T.
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Albu A, Albu C.. (1999) <i>Psihomotricitatea</i>, Ed. Spiru Haret, Iași Bersan Otilia, Sandra (2013) <i>Ghid de practică pedagogică – învățământ preșcolar și primar</i>, Ed. Univ. de Vest, Timișoara Cârstea, Gh (2000) <i>Teoria și metodică educației fizice și sportului</i>, An-Da, București Dragnea, A., Bota, A. (1999) <i>Teoria activităților motrice</i>, Didactică Și Pedagogică, București Dragomir, P, Scarlat, E., Scarlat, E., (2004) <i>Educație fizică școlară Repere noi – mutații necesare</i>, Ed. Didactică și Pedagogică R.A, București Faur, M. (2004) <i>Didactica Educației Fizice Școlare</i>, U.V.T. Timișoara, Faur, M. L.. (2014) <i>Teoria Educației Fizice și Sportului</i>, Ed. Mirton, Timișoara Munteanu, Camelia, Munteanu, E.N. (2009) <i>Ghid pentru învățământul preșcolar. O abordare din perspective noului curriculum</i>, Polirom, Iași Scarlat, E., Scarlat, M.B. (2011) <i>Tratat de Educație Fizică</i>, Ed. Didactică Și Pedagogică,R.A., București Todea, S.F. (2001) <i>Metodica educației fizice și sportive</i>, Ed. Fundației România de Măine, București Tudor, V.,Bota, A., Stănescu , M., Teodorescu, S., Șerbănoiu, S. (2006) <i>Educație Fizică și Sport –Teorie și Didactică- Fest</i>, București 		
7.2 Seminar / laborator	Metode de predare	Observații

1. Mișcarea, domeniul de studiu al științei activităților corporale. Motricitatea ca formă de comunicare interumană.	Conversație euristică	Durata seminarului 2 ore Prezentări Power Point Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 1.
2. Structura și caracteristicile mișcării.	Conversație euristică	Durata seminarului 2 ore Prezentări Power Point Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 2
4. Capacitatea motrică	Brainstorming	Durata seminarului 2 ore Prezentări Power Point Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 3
5. Învățarea motrică: priceperi deprinderi, obișnuințe.	Conversație euristică, metoda ciorchinelui	Durata seminarului 2 ore Prezentări Power Point Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 4-5
6. Efortul și oboseala; Modalități concrete de dozarea efortului în lecție.	Exersarea, algoritimizarea	Durata seminarului 2 ore Prezentări Power Point
7. Caracteristicile motricității pe diferite etape de vârstă. Componentele psihomotricității	Brainstorming	Durata seminarului 2 ore Prezentări Power Point Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 6
8. Exemplificarea formelor de organizare a colectivului de elevi: perechea, echipa, grupele valorice și a formelor de organizare a exersării: grupală, frontală și individuală.	Explicația, Demonstrația	Durata seminarului 2 ore Pentru desfășurarea seminarului este necesar ca studenții să studieze referințele aferente cursului 7
Bibliografie : <ol style="list-style-type: none"> 1. Baroga, L., (1984) - <i>Educația calităților fizice combinate</i> - Ed. Sport – Turism, București 2. Bratu L. A., (1985) - <i>Deprinderi motrice de bază</i> - Ed. Sport – Turism, București 3. 6. Scarlat E.& Scarlat, M.B., (2002) - <i>Educație Fizică și Sport</i>, Ed. Didactică și Pedagogică, București 4. Proske, U., & Gandevia, S. C. (2012). The proprioceptive senses: their roles in signaling body shape, body position and movement, and muscle force. <i>Physiological Reviews</i>, 92(4), 1651-1697. https://doi.org/10.1152/physrev.00048.2011 		

5. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.
6. Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application* (6th ed.). Human Kinetics.
7. Shumway-Cook, A., & Woollacott, M. H. (2001). *Motor Control: Theory and Practical Applications*.
8. Walton-Fisette, J. L., & Wuest, D. A. (2018). *Foundations of physical education, exercise science, and sport*. (No Title).
9. Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.723728>
10. Gamble, P. (2021). *Strength and conditioning for team sports: Sport-specific physical preparation for high performance* (2nd ed.). Routledge.

Tip activitate	9.1 Criterii de evaluare	9.2 Metode de evaluare	9.3 Pondere din nota finală
9.4 Curs	C. privind nivelul de însușire a conținutului cursului	Testarea cunoștințelor de specialitate Examen scris	50%
	C. bazat pe atitudinea față de disciplină	Observarea curentă	
	Criteriul progresului	Observarea curentă	
9.5 Seminar / laborator	C. bazat pe aplic. în practică a cunost. pricep. deprinderi	Testarea cunoștințelor de specialitate Prezență activă	50%
9.6 Standard minim de performanță			
<p>Cunoașterea în linii mari a tematicii cursului; Identificarea precisă a conținutului și structurii lecției de educație fizică Identificarea și formularea obiectivelor operaționale. Explicarea proceselor de proiectare didactică și evaluare în educație fizică Realizarea documentelor de proiectare didactică: proiectarea unei unități de învățare, proiectul didactic Nota finală: nota examen scris (50% din nota) + nota seminar (50%) Absența la seminar înseamnă absență de la examen Prezentarea și susținerea referatelor este o condiție pentru susținerea examenului scris.</p>			

Data completării

28.09.2025

Data avizării în departament

Titular de disciplină



Director de departament