

FIȘA DISCIPLINEI
pentru anul universitar 2025/26
(in baza OM nr. 5703/2011)

Aprobat prin decizia Consiliului
Facultății nr. 99/2025.09.09

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Sapiientia din Cluj-Napoca
1.2. Facultatea	Facultatea de Științe ale Vieții și Sport din Sfântu Gheorghe
1.3. Domeniul de studii	Educație Fizică și Sport
1.4. Ciclul de studii	Licență (BSc)
1.5. Programul de studiu	Sport și performanță motrică
1.6. Calificarea	Licențiat în educație fizică și sport

2. Date despre disciplină

2.0. Departamentul				Științe ale Vieții			
2.1. Denumirea disciplinei				Psihopedagogie			
2.2. Tipul activității				Asistat integral	Asistat parțial:		Neasistat
2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului				lector univ. dr. Zoller Katalin			
2.4. Titularul(ii) activităților de			seminar	lector univ. dr. Zoller Katalin			
			laborator				
			proiect				
2.5. Anul de studiu	I	2.6. Semestrul	2	2.7. Forma de verificare	E	2.8. Tipul disciplinei	DI
2.9. Categoria formativă	DF	2.10 Categoria disciplinei	-	2.11. Codul disciplinei	SBHN0001		

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/ proiect/ practică	1
3.4. Total ore din planul de învățământ	28	Din care: 3.5. curs	14	3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică	14
3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ					2
3.8. Total ore pe semestru					56
3.9. Total ore studiu individual					28
3.10. Distribuția fondului de timp pentru studiu individual:					ore

a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe	10
b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren	8
c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri	5
d) Tutoriat	2
e) Examinări	3
f) Alte activități:	-

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 de curs cu minim 30 locuri, calculator și videoproiector
5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului/practicii	-

6. Competențele specifice acumulate

Cunoștințe	Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.
Aptitudini	Studentul/Absolventul: 3.1.Explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman. 3.2.Prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric. 3.3.Ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.
Responsabilitate și autonomie	Studentul/Absolventul: 3.1.1.Alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive. 3.2.1.Formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice. 3.3.1.Gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și înțelegerea bazei teoretice specifice Psihopedagogiei, a abilităților de aplicare în practică a acestor cunoștințe, ca și formarea deprinderii de a acționa autonom pentru a observa, analiza, interpreta și oferi soluții problemelor concrete apărute în cadrul orelor de educație fizică și a antrenamentelor sportive
7.2. Obiectivele specifice	● familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale psihopedagogiei educației fizice și sportului; ● cunoașterea proceselor psihice implicate în procesul de învățare motrică și inteligentă; ● dezvoltarea aptitudinilor de comunicare în contexte educaționale și sportive; ● cunoașterea proceselor reglatorii și a mecanismelor acestora; ● cunoașterea unor strategii de management a stresului și a anxietății, în vederea obținerii de către sportivi a unor performanțe de excepție; ● familiarizarea studenților cu elementele de bază din cadrul pregătirii psihice a sportivilor; ● formarea și exersarea capacităților de lucru în grup și în echipa sportivă; ● cunoașterea modalităților, strategiilor de prevenire și înlăturare a potențialelor pericole și a comportamentelor nedorite în aria sportului.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Fond de timp alocat / Observații
● Prezentarea temelor cursului și seminariilor, a bibliografiei, a cerințelor și modalităților de evaluare ● Domeniul Psihopedagogiei cu aplicații în educație fizică și sport - Scurt istoric - Terminologie - Delimitarea obiectului de studiu al psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului - Metode utilizate în domeniul psihologiei și pedagogiei educației fizice și sportului		3 ore
● Procesul de învățare în educație fizică și sport - Forme - Teorii ale învățării - Tipuri de învățare - Formarea și sistematizarea deprinderilor motrice - Reglarea acțiunii prin feed-back și bio-feed-back		3 ore
● Didactica sportivă și modelarea pregătirii - Etapele însușirii cunoștințelor - Tehnologia procesului instructiv-educativ		3 ore
● Abordări ale personalității în contextul educației fizice și sportului		3 ore

- Definirea conceptului de personalitate - Investigarea personalității (temperament, caracter, aptitudini)	Prelegerea interactivă, conversația, problematizarea	
● Performanța sportivă - Conceptul de performanță - Factorii performanței sportive		3 ore
● Comunicarea și relațiile interpersonale în activitatea de educație fizică și sport - Delimitări conceptuale - Tipuri de comunicare		3 ore
● Profesorul de educație fizică/antrenorul - Competențele profesorului de educație fizică - Impactul personalității antrenorului asupra evoluției sportivilor		3 ore
● Motivație, voință și atenție în educație fizică și sport - Definirea conceptului de motivație și dimensiunile acesteia - Teorii ale motivației - Tipuri de motivație - Mecanisme reglatorii: voința și atenția		3 ore
● Stresul și anxietatea la sportivii de performanță și de înaltă performanță - Delimitări conceptuale - Problematika stresului și a anxietății în contextul activității sportive de performanță și de înaltă performanță - Teorii asupra nivelului optim al anxietății și activării în sportul de elită		3 ore
● Pregătirea psihică – componentă importantă a antrenamentului sportiv modern - Conținutul psihologic al antrenamentului sportiv - Tipuri ale pregătirii psihice - Pregătirea psihică generală a sportivului		3 ore
● Psihologia competiției - Accepțiuni ale termenului de competiție/concurs - Stările emoționale ale sportivului în concurs - Pregătirea psihică pentru concurs		3 ore
● Grupul sportiv și conducerea acestui - Elemente de sociodinamică a grupului sportiv - Grupul sportiv și caracteristicile acestuia - Noțiuni de coeziune și facilitare în cadrul grupului sportive		3 ore
● Controlul agresivității în sport - Definirea agresivității - Teorii psihologice asupra agresivității		3 ore

● Pericole potențiale - Termenul de risc în aria sportului - Predictorii psihologici ai accidentărilor sportive - Strategii pentru reducerea riscului de apariție a tulburărilor de alimentație la sportivi		3 ore
Bibliografie (în biblioteca Facultății) ● Hamar Pál, Az iskolai tornaoktatás elmélete és módszertana: [a Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar (TF) egyetemi tankönyve], Budapest: SE TSK: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2011 ● Rétsági Erzsébet szerk, Kézikönyv a testnevelés tanításához az 5-8. osztályok részére: A szaktantervek áttekintésétől a tantervi a tartalmak feldolgozását segítő gyakorlatgyűjteményekig, 3. átdolg. kiad. – Budapest; Pécs: Dialóg Campus, 2016 ● Bodnár Ilona, Alsó tagozatosok testi nevelése: Válogatott bibliográfia, 1980-1989 Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1990 ● szerk. Kovács Klára, Értéktanteremtő testnevelés: tanulmányok a testnevelés és a sportolás szerepéről a Kárpát-medencei fiatalok életében, [Debrecen]: Debreceni Egyetemi Kiadó, 2016 ● Stuller Gyula, Kisiskolások testnevelése: országos szakmai-módszertani konferencia anyaga, Budapest: Magyar Testnevelési Egyetem, 1990 ● Kis Jenő, A testnevelés és sporttudomány pedagógiai alapjai : jegyzet, Budapest : Fitness Akadémia, 2004 ● Hamar Pál, A testnevelés tantervelmélete, Budapest: Eötvös József Könyvkiadó, 2016 ● Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv: Physical Education Teacher's Manual: 1. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2003 ● Makszin Imre, Testnevelő tanári kézikönyv: Physical Education Teacher's Manual: 2. Kötet, Budapest: Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Kar, 2005 ● Csíkszentmihályi Mihály, Susan A. Jackson, Sport és Flow. Az optimális élmény, Vince Kiadó, Budapest, 2001.		
8.2. Seminar	Metode de predare	Fond de timp alocat/ Observații
1. Repartizarea temelor studenților pentru realizarea și susținerea referatelor « De ce se studiază psihopedagogia educației fizice și sportului ? » Contribuția activității educației fizice și sportului la dezvoltarea psihosocială a individului	conversația, dezbaterrea, problematizarea	4 ore
2. Instruirea prin joc. Modalități de eficientizare a instruirii (exemple de jocuri dinamice, utilizate pe verigile lecției de educație fizică sau de antrenament sportiv)		4 ore
3. Modelarea pregătirii: noțiunea de model în domeniul sportului și evoluția acestora		4 ore
4. Profilul psihocomportamental al sportivului de elită		4 ore

5. Modalități de optimizare a performanței		4 ore
6. Bariere în calea unei comunicări optime Tehnici de eficientizare a procesului de comunicare		4 ore
7. Profesorul de educație fizică: perspective de abordarea personalității profesorului, autoritatea și competențele sale Antrenorul – personalitate și model pentru sportiv		4 ore

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

- Conținutul disciplinei este coroborat cu expectanțele reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (cluburi sportive școlare, asociații sportive, cluburi particulare) respectând cerințele domeniului nostru în inserția pe piața muncii și în conformitate cu standardele comunității profesionale.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

Tip activitate		10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs		Evaluarea cunoștințelor dobândite, specifice disciplinei <i>Psihopedagogie</i>	Evaluare scrisă	60%
10.5.	Seminar	Prezentarea referatelor	Examen oral	40%
	Laborator			
	Proiect			
	Practică			
10.6. Standard minim de performanță				
• Punctajul la evaluarea orală să reprezinte o notă de promovare (minim 5)				

Data completării Semnătura titularului disciplinei Semnătura titularului/rilor de aplicații
29.08.2025 lector univ. dr. Zoller Katalin lector univ. dr. Zoller Katalin

Data avizării în departament
03.09.2025

Semnătura directorului de departament
șef lucr. dr. Csiszér Levente

Semnătura responsabilului programului de studii
conf. univ. dr. Freyer Gyula - Tamás