

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică școlară și activități motrice de timp liber / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihologia vârștelor și psihopatologii specifice							
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DCA DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					17
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	• Sală curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPS1 – Gestionează riscurile clinice 1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.
Competențe profesionale	CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unei structuri conceptuale specifice psihologiei vârștelor și raportarea acesteia la factorii determinați ai diverselor patologii de ordin psihologic.
7.2 Obiectivele specifice	- Identificarea etapelor de dezvoltare psihologică specifice fiecărei vârște și a particularităților acestora. - Recunoașterea și diferențierea principalelor tulburări psihopatologice specifice fiecărei etape de vârstă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Definirea psihologiei vârștelor	Prelegere	1 ore	
2. Obiectul și conținutul psihopatologiei	Prelegere	2 ore	
3. Școlarul mic și deficiențe în comportamentul adaptativ	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
4. Preadolescența și psihopatologia adicției la această etapă de vârstă	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
5. Adolescența și psihopatologia adicției la această etapă de vârstă	Prelegere	2 ore	
6. Particularitățile psihice ale tânărului, adultului și bătrânului	Expunere	3 ore	
7. Tulburările organice specifice vârștei a III-a	Prelegere	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Crețu T. - Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016;
2. Del Barrio M.V. - Psihologia copilului. Un GPS pentru navigarea dezvoltării pana la vârșta adultă. Editura Litera, București, 2022;
3. Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie si psihologie clinica, Vol.1. Editura Institutul European, Iași, 2021;
4. Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie si psihologie clinica, Vol.2. Editura Institutul European, Iași, 2021;
5. Gopnik A. - Grădinarul si tâmplarul. Noi tendințe in psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, București, 2023;
6. Holdevici, I. Crăciun B. - Orientări moderne în psihoterapie și consiliere psihologică. Editura Trei, București, 2019;

7. Mitrofan L. - Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Editura Polirom, Iași, 2019;
8. Popescu O.A. – Psihoterapie integrativă strategică. Psihopatologia adultului. Vol. 2. Editura Letras, Otopeni, 2022;
9. Schore A.N. - Știința artei psihoterapiei. Volumul 2: Necunoștința dezvoltării afective și neuropsihiatria dezvoltării. Editura Herald, București, 2020;
10. Verza E., Verza E.F. – Psihologia copilului. Editura Trei, București, 2024.

Bibliografie facultativă

- 1.Crețu T. – Psihologia vârstelor, Editura Polirom, București, 2009;
- 2.Holdevici I.– Elemente de psihoterapie, ediția a III-a, revizuită și adăugită, Editura All, București, 1988;
- 3.Sion G. – Psihologia vârstelor, ediția a IV-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2007;
- 4.Tudose F. – Psihopatologie și orientări terapeutice în psihiatrie, ediția a III-a , Editura Fundației România de Măine, București, 2009;
- 5.Verza E. – Psihologia vârstelor, Editura Hyperion, București, 1993;
6. Verza E., Verza F. – Psihologia vârstelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Dezvoltarea psihică	Lucru în grup	2 ore	
2.Transformările dominante din profilul școlarului mic	Lucru în grup	2 ore	
3.Alcoolismul	Dezbateri	1 oră	
4.Toxicomania	Dezbateri	2 oră	
5.Alte tipuri de comportament adictiv	Dezbateri	2 ore	
6.Afectivitatea și motivația – aspecte caracteristice ale tinereții	Dezbateri	2 ore	
7.Modificările motivației și afectivității la bătrânețe	Lucru în grup, dezbateri	3 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;
2. Del Barrio M.V. - Psihologia copilului. Un GPS pentru navigarea dezvoltării până la vârsta adultă. Editura Litera, București, 2022;
3. Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie și psihologie clinică, Vol.1. Editura Institutul European, Iași, 2021;
4. Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie și psihologie clinică, Vol.2. Editura Institutul European, Iași, 2021;
5. Gopnik A. - Grădinarul și tâmplarul. Noi tendințe în psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, București, 2023;
6. Holdevici, I. Crăciun B. - Orientări moderne în psihoterapie și consiliere psihologică. Editura Trei, București, 2019;
7. Mitrofan L. - Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Editura Polirom, Iași, 2019;
8. Popescu O.A. – Psihoterapie integrativă strategică. Psihopatologia adultului. Vol. 2. Editura Letras, Otopeni, 2022;
9. Schore A.N. - Știința artei psihoterapiei. Volumul 2: Necunoștința dezvoltării afective și neuropsihiatria dezvoltării. Editura Herald, București, 2020;
10. Verza E., Verza E.F. – Psihologia copilului. Editura Trei, București, 2024.

Bibliografie facultativă

- 1.Crețu T. – Psihologia vârstelor, Editura Polirom, București, 2009;
- 2.Holdevici I.– Elemente de psihoterapie, ediția a III-a, revizuită și adăugită, Editura All, București, 1988;
- 3.Sion G. – Psihologia vârstelor, ediția a IV-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2007;

- 4.Tudose F. – Psihopatologie și orientări terapeutice în psihiatrie, ediția a III-a , Editura Fundației România de Măine, București, 2009;
 5.Verza E. – Psihologia vârștelor, Editura Hyperion, București, 1993;
 6. Verza E., Verza F. – Psihologia vârștelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență 50%	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență 80%		
	Proiect	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul trebuie să fie capabil să descrie corect etapele principale de dezvoltare psihologică (copilărie, adolescență, adult, vârstă înaintată) și să identifice cel puțin o tulburare psihopatologică specifică fiecărei etape, explicând impactul acesteia asupra dezvoltării și comportamentului individului.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf.dr.Ioan TURCU
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titular de curs

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titular de seminar

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STRATEGII DE CONSTRUIRE A GRUPULUI PRIN ACTIVITĂȚI MOTRICE FORMALE ȘI NONFORMALE							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					10
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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	Sala de curs dotată cu aparatură multimedia (videoproector, laptop, sistem audio), care să permită prezentări interactive și susținerea prelegerilor pe bază de slide. Frecvență minimă obligatorie: 50%.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitățile de seminar presupun lucrul aplicativ și individualizat. Fiecare student va proiecta și va implementa un program de activități motrice specifice, orientate spre formarea și consolidarea grupului, în

	contexte educaționale sau recreative simulate. Activitățile pot include jocuri de cooperare, exerciții de team-building, dinamici de grup și evaluări sociometrice. Frecvență minimă obligatorie: 80%.
--	---

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv Cunoștințe R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare Cunoștințe R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate Cunoștințe R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. Aptitudini R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor Cunoștințe R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental. Aptitudini R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor studenților în proiectarea, organizarea și facilitarea de activități motrice formale și nonformale, cu scopul de a construi și consolida grupurile educaționale și recreative, prin promovarea coeziunii, cooperării, comunicării și incluziunii în cadrul acestora.
7.2 Obiectivele specifice	- Analiza teoriilor și modelelor de dinamică de grup și coeziune socială, cu aplicabilitate în contexte educaționale și motrice. - Proiectarea de activități motrice adaptate care să favorizeze comunicarea, colaborarea și formarea relațiilor interpersonale pozitive în grup. - Exersarea abilităților de facilitare și conducere a grupului prin metode motrice, cu accent pe dezvoltarea încrederii și cooperării între membri. - Elaborarea unui plan de intervenție motrică (formală și nonformală) pentru un grup țintă, cu obiective clare de construire a grupului. - Observarea și analiza proceselor de interacțiune și coeziune de grup în timpul activităților motrice, prin aplicarea unor metode de evaluare calitativă și cantitativă. - Argumentarea și evaluarea eficienței strategiilor utilizate, cu formularea de recomandări pentru optimizarea activităților viitoare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Societate, norme, educație. Conceptul de educație formală, nonformală, informală	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Clarificarea conceptelor de bază în relație cu funcțiile educației în formarea socială.
Conceptul de socializare. Rolul socializării în formarea identității de grup	Prelegere interactivă + dezbateri	2 ore	Discuții despre procesul de socializare în context educațional și sportiv.
Coeziunea ca fenomen psihosocial de grup. Funcțiile microgrupurilor	Prelegere + exemplificare	2 ore	Analiza factorilor care influențează coeziunea și structura internă a grupurilor.
Probleme generale ale învățării sociale în mediul școlar	Prelegere + discuții dirijate	2 ore	Identificarea obstacolelor în învățarea socială și soluții educaționale.

Motricitatea umană și învățarea socială. Rolul educației fizice în socializare	Prelegere + exemplificări din practică	2 ore	Analiza relației dintre mișcare și procesele de învățare socială.
Educația fizică și sportul ca activități sociale și de construire a grupului	Prelegere + dezbatere argumentativă	2 ore	Exemplificări din activități școlare și extracurriculare.
Teorii ale învățării sociale prin mișcare (naționale și internaționale)	Prelegere + studiu de caz	2 ore	Compararea teoriilor și aplicabilitatea lor în activitatea educațională.
Metode și mijloace ale învățării sociale prin exercițiul fizic	Prelegere + dezbatere interactivă	2 ore	Ilustrarea prin activități ludice și motrice aplicabile.
Forme de organizare a activităților motrice în contexte formale și nonformale	Prelegere + studiu comparativ	2 ore	Diferențiere și corelare între medii educaționale.
Tipologia programelor de team-building. Etapele construirii echipei	Prelegere + exemplificare video	2 ore	Analiza componentelor unui program de formare a echipei.
Tehnici și metode sociometrice în grupurile mici	Prelegere + aplicații teoretice	2 ore	Introducere în evaluarea relațiilor și rolurilor din grup.
Reflecția ca metodă de evaluare în activitățile motrice	Prelegere + exercițiu reflexiv	2 ore	Utilizarea reflecției ca instrument de autoevaluare și analiză socială.
Aplicabilitatea strategiilor de construire a grupului în contexte educaționale	Prelegere + dezbatere finală	2 ore	Sinteză și integrarea cunoștințelor teoretice în practici educaționale.
Pregătirea pentru evaluare. Studiu de caz și recapitulare	Prelegere + simulare evaluare	2 ore	Recapitulare finală și reflecție asupra temelor abordate.

Bibliografie obligatorie:

1. Mijaică, R., -Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015;
2. Mijaică R., - Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale și nonformale – curs de uz intern, 2021;
3. Sage, G.H., Eitzen, S.D., Beal, B., Atencio, M. - Sociology of Sport, Editura: Oxford University Press, 2023.

Bibliografie facultativă:

1. Balint, L., 1998, Metodica educației fizice și sportive școlare în învățământul preșcolar și primar. Editura Brafila, Brașov;
2. Balint, L., 1998, Scopul, structura și conținutul programei alternative de educație fizică la ciclul liceal de învățământ. Perspective 2000, Congress of Sport, București.
3. Bunker, D., Thorpe, R., 1986, Is there a need to reflect in our games teaching? In Bunker, D., Thorpe, R., Almond, L., (Eds), Rethinking games teaching (pp. 25-34). Loughborough, England: University of Technology, Department of Physical Education and Sport Sciences;
4. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
5. Cucoș C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași.
6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea,

București. 7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46 8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova. 9. Stan, C., 2001, Evaluare și autoevaluare în procesul didactic, în Pedagogie, coord. M. Ionescu, V. Chiș, Editura Presa Clujeană, Cluj-Napoca.			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Elaborarea chestionarelor sociometrice și aplicarea lor în grupuri educaționale	Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Activitate practică privind construirea și validarea unui chestionar simplu.
Calculul indicelui de coeziune și interpretarea rezultatelor	Prezentare + aplicație practică	2 ore	Lucru pe studii de caz din contexte educaționale reale.
Analiza statusului preferențial (sociometrice, sociogramă, rețele sociale) și intervenții educaționale	Aplicație practică + dezbateri	2 ore	Exerciții de analiză a relațiilor interpersonale și identificarea strategiilor de echilibrare a grupului.
Conlucrarea profesor-lider informal. Rolul liderului în coeziunea grupului	Prezentare + discuții dirijate	2 ore	Studiu de caz: identificarea și valorificarea liderilor în activități motrice.
Proiectarea activităților: preimpact – impact – postimpact	Dezbateri + planificare colaborativă	2 ore	Elaborarea unui plan simplu de intervenție pentru dezvoltarea coeziunii de grup.
Eșalonarea unităților experiențiale în programul școlar	Aplicație practică + discuție	2 ore	Simulare de plan anual pentru activități motrice de tip team-building.
Reflecție asupra aplicabilității strategiilor în contexte formale și nonformale	Prezentare + reflecție ghidată	2 ore	Autoevaluare și feedback colegial asupra activităților prezentate.
Bibliografie obligatorie: 1. Mijaică, R., -Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015; 2. Mijaică R., - Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale și nonformale – curs de uz intern, 2021; 3. Sage, G.H., Eitzen, S.D., Beal, B., Atencio, M. - Sociology of Sport, Editura: Oxford University Press, 2023. Bibliografie facultativă: 1. Balint, L., 1998, Metodica educației fizice și sportive școlare în învățământul preșcolar și primar. Editura Brafil, Brașov; 2. Balint, L., 1998, Scopul, structura și conținutul programei alternative de educație fizică la ciclul liceal de învățământ. Perspective 2000, Congress of Sport, București. 3. Bunker, D., Thorpe, R., 1986, Is there a need to reflect in our games teaching? In Bunker, D., Thorpe, R., Almond, L., (Eds), Rethinking games teaching (pp. 25-34). Loughborough, England: University of Technology, Department of Physical Education and Sport Sciences; 4. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.			

5. Cucos C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași.
6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46
8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.
9. Stan, C., 2001, Evaluare și autoevaluare în procesul didactic, în Pedagogie, coord. M. Ionescu, V. Chiș, Editura Presa Clujeană, Cluj-Napoca.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea conținutului și a modalității de susținere a unui proiect pe o temă relevantă pentru dinamica de grup Aport personal și informații suplimentare față de conținutul cursului Verificarea cunoștințelor teoretice privind strategiile motrice și coeziunea de grup	Probă orală (prezentare proiect)	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Calitatea aplicației ipotetice privind dinamica și coeziunea grupului (metode, mijloace, strategii, rezultate) Gradul de aplicabilitate în contexte educaționale reale Observarea și evaluarea comportamentului social în activități de tip team-building	Probă orală (prezentare aplicație practică)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Studentul demonstrează capacitatea de selectare a datelor relevante privind învățarea socială și coeziunea de grup. - Studentul este capabil de analiză teoretică și practică privind procesele educaționale de grup bazate pe mișcare. - Studentul poate concepe și justifica metodologii adecvate de programare, planificare și evaluare a activităților motrice cu rol social. - Obținerea unei note minime de 5 atât la activitatea de curs, cât și la seminar.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTIVE ÎN CICLUL LICEAL DE ÎNVĂȚĂMÂNT							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ^{e3)}	DAP DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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 seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					25
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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	Loc desfășurare: Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia. Frecvență minimă obligatorie: 50%.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Frecvență minimă obligatorie: 80%. Activitate practică obligatorie: Fiecare student va elabora un proiect didactic complet care va include: Stabilirea obiectivelor operaționale pentru o lecție de educație fizică, adaptate particularităților elevilor din ciclul liceal (15-19 ani).

	Planificarea unei unități de învățare (macroproiectare) și a unei lecții individuale (microproiectare), luând în considerare metodele și tehnicile de predare aplicabile dezvoltării calităților motrice (viteza, forța, îndemânarea, rezistența). Elaborarea de strategii diferențiate pentru optimizarea stării de sănătate și dezvoltarea fizică a elevilor, în funcție de caracteristicile lor somatice și motrice. Conceperea unui plan didactic pentru predarea probelor atletice (sărituri, aruncări, alergări), gimnasticii sau jocurilor sportive, în concordanță cu cerințele curriculare pentru învățământul liceal.
--	--

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.
-------------------------	--

	5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.
Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor metodice și didactice necesare studenților pentru proiectarea, organizarea și implementarea de activități specifice educației fizice și sportive în ciclul liceal, în acord cu particularitățile de vârstă, motricitate și curriculum.
7.2 Obiectivele specifice	- Proiectarea de lecții și secvențe didactice adaptate nivelului liceal, prin aplicarea unor metode moderne de predare și evaluare, în funcție de profilul psihomotric al elevilor. - Elaborarea de strategii diferențiate pentru dezvoltarea calităților motrice (viteza, rezistența, forța, îndemânarea), utilizând resurse didactice adaptate și modele curriculare recente. - Realizarea planificării didactice pe termen scurt, mediu și lung (unități de învățare, proiecte tematice), în funcție de obiectivele educaționale și diversitatea elevilor din ciclul liceal. - Adaptarea demersului didactic la specificul diferitelor forme de învățământ liceal (teoretic, tehnologic, vocațional), integrând metode incluzive și personalizate pentru susținerea progresului școlar.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Finalitățile învățământului liceal și rolul educației fizice în atingerea acestora	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (student – profesor)	2 ore	Context curricular general, integrarea disciplinară a educației fizice
Particularități somatice și motrice ale elevilor de liceu (15–19 ani). Promovarea sănătății prin mișcare	Prelegere + analiză video	2 ore	Baze fiziologice și pedagogice pentru intervenția educațională
Strategii metodologice pentru optimizarea dezvoltării fizice	Prelegere + dezbateri	2 ore	Legătura între obiective, mijloace și progres fizic
Metodica dezvoltării vitezei și rezistenței	Prelegere + exemplificări	2 ore	Aplicabilitate practică în lecțiile standard
Metodica dezvoltării forței și	Prelegere + demonstrații	2 ore	Corelare cu ciclul liceal

îndemânării			și individualizarea demersului didactic
Metodica predării săriturilor și aruncărilor din atletism	Prelegere + analiză secvențe de film	2 ore	Adaptări didactice în funcție de resurse și spații
Metodica predării alergărilor din atletism	Prelegere + studii de caz	2 ore	Focus pe corectitudinea execuției și evaluare
Metodica predării exercițiilor din gimnastică	Prelegere + aplicații video	2 ore	Elemente fundamentale, scheme de progresie metodică
Metodica predării jocurilor sportive	Prelegere + analiză de secvențe didactice	2 ore	Sporturi individuale vs. colective, dinamica grupului
Structura lecției de educație fizică în învățământul liceal	Prelegere + simulare didactică	2 ore	Etape, durată, obiective, evaluare formativă
Particularitățile lecției de educație fizică în învățământul profesional	Prelegere + dezbateri	2 ore	Adaptare metodologică la profilul elevilor
Particularitățile lecției de educație fizică în învățământul special	Prelegere + analiză cazuri	2 ore	Incluziune, nevoi speciale, adaptări de mijloace
Aplicabilitatea interdisciplinară a educației fizice în curriculumul liceal	Prelegere + reflecție critică	4 ore	Integrare transdisciplinară și cooperare curriculară
Bibliografie obligatorie 1. Balint, L., (2019), Metodica predării Educației fizice și sportive în ciclul liceal, în învățământul profesional și cel superior (curs de uz intern). 2. Repere metodologice pentru aplicarea Curriculumului Național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023, publicat de Ministerul Educației și Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. 3. Programe Școlare pentru clasele IX-XII - Educație Fizică, publicat de Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, București, 2009 (în vigoare). Bibliografie facultativă 1. Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) Educație fizică școlară – Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și pedagogică, R.A. București. 2. Cerghit, I., (1997), Metode de învățământ, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București; 3. Cerghit, I., (2002), Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București; 4. Cojocaru, V., Sacară, L., (2005), Managementul proiectelor pedagogice, ed. Didactică și Pedagogică, București; 5. Colibaba, D., E., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova; 6. Gane, R.M., Briggs, L.J., (2002), Principii de desing al instruirii, Ed. Didactică și Pedagogică, București; 7. Jînga, I., (1994), Învățarea eficientă, Ed. Editis, București; 8. Neacșu, I., (1999), Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, București; 9. Radu, T.I., (2005), Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București; 10. Rață, G., (2001), Didactica educației fizice școlare, Ed. Alma mater, Bacău.			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Analiza etapelor și operațiunilor specifice proiectării didactice în educația	Prezentări + studii de caz	2 ore	Fundamente pentru întocmirea planificărilor pe

fizică pentru liceu			termen lung și scurt
Elaborarea obiectivelor operaționale – structurare taxonomică și formulare corectă	Aplicații + dezbateri	2 ore	Aplicarea taxonomiilor lui Bloom și R.H. Dave în domeniul motric
Macroproiectare didactică – planificarea pe semestru și unități de învățare	Studii de caz + prezentări în echipă	2 ore	Analiza unor modele de unități didactice și corelarea cu calendarul școlar
Microproiectare – elaborarea planului de lecție pentru ciclul liceal	Simulare didactică + feedback colegial	2 ore	Etapele lecției, modalități de formulare a secvențelor didactice
Adaptarea lecției pentru învățământul profesional și special	Aplicații + analiză video	2 ore	Exersarea individualizării și a adaptărilor metodologice
Analiza critică a demersurilor didactice – evaluarea calității proiectării	Analiză de planuri didactice reale	2 ore	Criterii de calitate pentru proiectarea și desfășurarea lecției
Integrarea metodelor moderne de predare (gamificare, învățare prin proiect, flipped classroom) în lecțiile de educație fizică	Prezentări + dezbateri tematică	2 ore	Explorare aplicativă a metodelor moderne, cu exemple relevante

Bibliografie obligatorie

1. Balint, L., (2019), Metodica predării Educației fizice și sportive în ciclul liceal, în învățământul profesional și cel superior (curs de uz intern).
2. Repere metodologice pentru aplicarea Curriculumului Național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023, publicat de Ministerul Educației și Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație.
3. Programe Școlare pentru clasele IX-XII - Educație Fizică, publicat de Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, București, 2009 (în vigoare).

Bibliografie facultativă

1. Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) Educație fizică școlară – Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și pedagogică, R.A. București.
2. Cerghit, I., (1997), Metode de învățământ, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București;
3. Cerghit, I., (2002), Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București;
4. Cojocaru, V., Sacară, L., (2005), Managementul proiectelor pedagogice, ed. Didactică și Pedagogică, București;
5. Colibaba, D., E., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova;
6. Gane, R.M., Briggs, L.J., (2002), Principii de desing al instruirii, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
7. Jinga, I., (1994), Învățarea eficientă, Ed. Editis, București;
8. Neacșu, I., (1999), Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
9. Radu, T.I., (2005), Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
10. Rață, G., (2001), Didactica educației fizice școlare, Ed. Alma mater, Bacău.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată; Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului; Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă orală	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea proiectului didactic solicitat; Claritatea structurii didactice, coerența obiectivelor și adecvarea conținutului; Aplicarea corectă a metodologiilor moderne	Probă orală (susținere și analiză a proiectului didactic)	40%
Pentru promovarea disciplinei, studentul trebuie să obțină nota minimă 5 la ambele probe de evaluare			
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul are formată capacitatea de a selecta date relevante pentru domeniul învățării motrice, cu aplicabilitate în ciclul liceal de învățământ. • Studentul este capabil să realizeze o analiză sintetică a aspectelor teoretice fundamentale legate de procesul instruirii motrice. • Studentul demonstrează competența de a concepe metodologii didactice adecvate pentru programarea, planificarea și evaluarea activităților motrice, în funcție de particularitățile de vârstă și nivel educațional ale elevilor.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ÎNVĂȚĂRII MOTRICE							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DAP DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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 seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					25
Examinări					3
Alte activități.....					10
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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	- Frecvență minimă: 50% - Susținerea unei prelegeri pe o temă dată - Sala dotată cu videoproiector, laptop, ecran de proiecție și conexiune la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență minimă: 80% - Susținerea unui referat pe o temă dată

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. CPSP6. Integrarea platformelor digitale 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă. 8.2. Aptitudini R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici.
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Studentul va dobândi o înțelegere aprofundată a conceptelor, teoriilor și mecanismelor învățării motrice și va fi capabil să aplice metodologii didactice avansate și strategii diferențiate în procesul de instruire motrică, în acord cu particularitățile psiho-motrice ale practicanților. Prin valorificarea modelelor pedagogice moderne, studentul va integra principiile incluziunii, digitalizării și evaluării formative în proiectarea proceselor educaționale, devenind un profesionist competent în domeniul educației fizice și activităților motrice aplicate.
7.2 Obiectivele specifice	- Studentul va analiza teoriile fundamentale ale învățării și va explica modelele aplicabile în domeniul motricității, prin: identificarea particularităților procesului de învățare motrică, evaluarea critică a modelelor pedagogice și aplicarea principiilor în proiectarea de secvențe didactice personalizate. - Studentul va proiecta activități de instruire motrică adaptate profilului psihomotric al elevilor, utilizând strategii didactice diferențiate și integrând resurse digitale interactive în procesul de predare și evaluare. - Studentul va dezvolta instrumente de evaluare formative și sumative, capabile să măsoare progresul motric, cognitiv și comportamental, și va utiliza datele obținute pentru a ajusta programele educaționale în mod reflexiv și responsabil. - Studentul va demonstra capacitatea de a colabora în echipe educaționale, de a oferi feedback constructiv și de a promova un climat educațional incluziv și motivant, favorabil învățării continue și performanței școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Fundamentele procesului de învățare: concepte, tipuri, mecanisme generale. Învățarea școlară – obiective și rezultate	Prelegere + dezbateri	4 ore	Introducere teoretică, corelări cu învățarea motrică
Modele pedagogice ale învățării. Învățarea motrică: definiții, caracteristici, tipologie	Prelegere + dezbateri	4 ore	Discuții aplicate pe modele pedagogice moderne
Programul motric general. Memoria și retenția în învățarea motrică	Prelegere + exemplificare	4 ore	Aplicații interdisciplinare (neuroștiințe,

			psihologie)
Transferul și etapele învățării motrice	Prelegere + analiză de caz	4 ore	Analiză aplicativă, conexiuni cu instruirea diferențiată
Clasificări actuale ale deprinderilor motrice. Învățarea motrică, percepția și dezvoltarea memoriei	Prelegere + dezbatere	4 ore	Adaptări pentru ciclurile educaționale și categorii de vârstă
Procesul predare-învățare ca act de comunicare. Motivația în învățarea motrică	Prelegere + dezbatere + exerciții interactive	4 ore	Corelări cu stilurile de învățare și strategiile motivaționale
Reguli ale învățării eficiente, erori și distorsiuni. Evaluarea învățării motrice	Prelegere + dezbatere cu oponent (student-profesor)	4 ore	Focus pe evaluare formativă și feedback constructiv

Bibliografie obligatorie:

1. Balint, L. Mijaică, R. – Teoria învățării motrice; Curs de uz intern, Brașov, 2024;
2. Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023;
3. Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023;

Bibliografie facultativă:

1. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
2. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005;
3. Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982;
4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999;
5. Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002;
6. Epuran, M., - Pedagogie și psihologie – Lecția I – Învățarea școlară (proces de predare – învățare în lumina psihologiei moderne a învățării), IEFS, București, 1985;
7. Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005;
8. Epuran, M., - Motricitate si psihism in activitatile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011;
9. Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010;
10. ***Învățarea – Editura MTS, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1998.

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modele pedagogice ale învățării aplicate în context motric. Mecanismele și structura procesului de învățare.	Dezbatere + aplicații + reflecție pe modele	2 ore	Corelări cu teoriile de învățare și stilurile motivaționale
Neurofiziologia comportamentului motor. Etapele maturizării motrice în ontogeneză.	Prezentări + discuții interactive	2 ore	Integrare interdisciplinară (neuroștiințe, dezvoltare)
Structura cognitivă a elevului. Interacțiunea cognitiv-motivațională în procesul de învățare.	Analiză de caz + simulări de situații educaționale	2 ore	Construcția contextului didactic centrat pe elev
Personalitatea profesorului, dinamica grupului și relațiile educaționale în procesul motric	Dezbatere + jocuri de rol	2 ore	Influența profesorului asupra eficienței învățării
Percepția motrică: informații	Prezentare + exerciții	2 ore	Analiză comparativă:

vizuale și senzori-motorii. Caracteristicile acțiunilor motrice eficiente.	analizate		eficiență – constanță – economie
Învățarea deprinderilor motrice și programul motric general. Aptitudinile motrice/psihomotrice.	Studii de caz + observație practică	2 ore	Aplicabilitate în selecția și instruirea diferențiată
Strategii și metode pentru facilitarea învățării motrice: exersarea globală și analitică, programarea în bloc/variabilă. Evaluarea nivelului de învățare motrică.	Referate + prezentări + dezbateri	2 ore	Evaluare continuă, proiectare didactică și feedback
Bibliografie obligatorie: 1. Balint, L., Mijaică, R. – Teoria învățării motrice; Curs de uz intern, Brașov, 2024; 2. Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023; 3. Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023; Bibliografie facultativă: 1. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 2. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005; 3. Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982; 4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999; 5. Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002; 6. Epuran, M., - Pedagogie și psihologie – Lecția I – Învățarea școlară (proces de predare – învățare în lumina psihologiei moderne a învățării), IEFS, București, 1985; 7. Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005; 8. Epuran, M., - Motricitate și psihism în activitățile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011; 9. Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010; 10. ***Învățarea – Editura MTS, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1998.**Programa școlară pentru clasele a V-a – VIII-a, MEN 2009			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și școli generale

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată	Probă orală	30%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		
	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea referatului	Probă orală	20%

Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).
10.6 Standard minim de performanță
• Studentul demonstrează capacitatea de a selecta și interpreta concepte fundamentale privind învățarea motrică și de a aplica corect principii de programare, planificare și evaluare a activităților motrice, în conformitate cu particularitățile de vârstă și nivel ale practicanților.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de seminar

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	CICLUL II – STUDII MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	CONTROL ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ UMANĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Balint Elena							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Balint Elena							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DCA DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					60
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite⁴⁾	4				

4. Precondiții

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar

6. Competențe specifice acumulate

COMPETENȚE PROFESIONALE	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
-------------------------	--

	CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională. CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive. R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue. R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.
--	--

	CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar. R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională. R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare. CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă. R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră. 8.2. Aptitudini R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare. R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.
COMPETENȚE TRANSVERSALE	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.

COMPETENȚE TRANSVERSALE	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă. R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit. CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație. R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate. R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale. R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic. R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Stăpânirea unor noțiuni teoretice privind formarea capacității de a înțelege conceptul de comportament motor și performanță în domeniul educației fizice și a antrenamentului sportiv
7.2 Obiectivele specifice	Formarea capacității de înțelegere a proceselor de învățare motorie umană în integralitatea abordării procesului de antrenament la diferite eșaloane de instruire Achiziția de tehnici, metode și instrumente privind remediarea unor probleme specifice cu influență negativă asupra atingerii performanțelor sportive / învățării motrice

8. Conținuturi

8.1 Curs			
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Introducere în performanța și învățarea motorie; aspecte generale despre performanța și învățarea motrică	Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită conversație Metode de explorare: studiu de caz, observație,	2 ore	
Principiile, procesele și mecanismele performanței motorii umane		2 ore	
Prelucrarea informației și luarea deciziei; rolul deciziilor în performanțele motrice		2 ore	
Contribuțiile sistemului senzorial la performanța motorie umană;		2 ore	
Producerea mișcării și programele motorii		2 ore	
Principiile controlului motor și ale preciziei de mișcare		2 ore	
Diferențele individuale și abilitățile motorii		2 ore	
Bibliografie			
1. Balint Elena, Note de curs 2026			
2. Adams, J.A. 1971. "A Closed-Loop Theory of Motor Learning." <i>Journal of Motor Behavior</i> 3:111–150.			
Battinelli, T. (1984). From motor ability to motor learning: The generality- specificity connection. <i>The Physical Educator</i> . 41. 108-13.			

3. Bryden, M. P. (1990). Choosing sides: The left and right sides of the normal brain. *Canadian Psychology*, 31, 297-309.
4. Clark, J.E., & Whitall, J. (1989). What is motor development: The lessons of history. *Quest*, 41, 183-202.
5. Laguna, Patricia L. 2000. "The Effect of Model Observation versus Physical Practice during Motor Skill Acquisition and Performance." *Journal of Human Movement Studies* 39:171-191
6. Newell, Karl M. 1991. "Motor Skill Acquisition." *Annual Review of Psychology* 42:213-237.
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*, Champaign, IL: Human Kinetics
7. Winstein, C.J. (1991). Knowledge of results and motor learning -implications for physical therapy. *Physical Therapy*,

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr de ore	Obs
Rolul senzațiilor și a surselor informațiilor senzoriale în activitatea motrică	Metode de predare – învățare: predarea reciproca, metoda pălăriilor gânditoare	2 ore	
Timpul de reacție și influența lui asupra învățării și performanțelor motrice		2 ore	
Rolul atenției în învățarea motrică		2 ore	
Programe motorii generalizate pentru învățarea motrică		4 ore	
Capacitățile și aptitudinile individuale		2 ore	
Organizarea exersării în procesul învățării motrice:		2 ore	

Bibliografie

1. Bryden, M. P. (1990). Choosing sides: The left and right sides of the normal brain. *Canadian Psychology*, 31, 297-309.
2. Clark, J.E., & Whitall, J. (1989). What is motor development: The lessons of history. *Quest*, 41, 183-202.
3. Laguna, Patricia L. 2000. "The Effect of Model Observation versus Physical Practice during Motor Skill Acquisition and Performance." *Journal of Human Movement Studies* 39:171-191
4. Newell, Karl M. 1991. "Motor Skill Acquisition." *Annual Review of Psychology* 42:213-237.
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*, Champaign, IL: Human Kinetics
5. Shea, J.B., & Morgan, R.L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5, 183.
6. Winstein, C.J. (1991). Knowledge of results and motor learning -implications for physical therapy. *Physical Therapy*,

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

--

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi și acțiuni în domeniul activităților motrice. Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare orală pe bază de proiecte	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță: Operarea cu mijloace specifice activităților motrice, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul educației fizice și sportului precum și rezolvarea problemelor de instruire apărute.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf .dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Elena BALINT
Titular de curs

Prof.dr. Elena BALINT
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică școlară și activități motrice de timp liber/ Profesor în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de intervenție kinetoterapeutică în mediul școlar							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					62 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 seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs UniTBv

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1 Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.1.Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
	1.2.Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.
	1.3.Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1.Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
	2.2.Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	2.3.Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
	R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea competențelor de bază la nivel teoretic și operațional cu referire la tehnicile de intervenție kinetoterapeutice în școală
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea de către studenți a noțiunilor de bază ale kinetoterapiei în scopul obiectivării activității specifice în domeniul activităților motrice dirijate

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a elevului- torticolis	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a elevului - cifoza, scolioza și lordoza		2 ore	
3. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a elevului- pentru deformările toracelui și pentru deficiențele membrilor superioare (omoplați depărtați și desprinși)		2 ore	
4. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a elevului - pentru genunchi în valgum/varum; pentru genunchi în flexie/hiperextensie;		2 ore	
5. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a elevului - pentru		2 ore	

piciorul plat;			
6. Tehnici akinetice: Mobilizarea – de punere în repaus; - de contenție; - de corecție. Posturare: antalgice, corective, facilitare		2 ore	
7. Tehnici kinetice: statice și dinamice		2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Drăgan, C-tin. F., Pădure, L. Metodologie si tehnici de kinetoterapie , Editura Național, ISBN: 9789736593239, 2024; 2.Engrich, E. Kinetoterapia pe înțelesul tuturor, Editura Medicală, ISBN: 9789733907220, 2016; 3..Nechita, F. Tehnici de intervenție kinetoterapeutice în școală, curs de uz intern, UniTBv, 2021; Bibliografie facultativă: 1.Albu, C-tin; Vlad, T.L., Albu, A. Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iași, p. 64.2004; 2.Baciu, C. și al. Kinetoterapia pre- și postoperatorie, Editura Sport-Turism, București, 1981; 3.Chiriac, M. Testarea manuală a forței musculare, Editura Universității din Oradea, 2000; 4.Cordun, M. Kinetologie Medicală, Editura Axa, București, 1999; 5.Dumitru, D. Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București, 1981; 6. Ionescu, A. Gimnastica medicală, Editura ALL, București, 1994; 7.Marcu, V. Bazele teoretice și practice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea, 1997; 8. Moraru, Ghe., Pâncotan, V. Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea, 1999.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Profilaxie primară și secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru deficiențele la nivelul capului-gâtului;	Demonstrația Exersarea Metoda fragmentat-imitativă	2 ore	
2. Profilaxie primară și secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru cifoză;		2 ore	
3. Profilaxie primară și secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru lordoză;		2 ore	
4. Profilaxie primară și secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru scolioză		2 ore	
5. Profilaxie primară și secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru deformațiile toracelui și pentru deficiențele membrelor superioare (omoplați depărtați și desprinși)		2 ore	
6. Profilaxie primară și secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru genunchi în valgum/varum; pentru genunchi în flexie/hiperextensie;		2 ore	
7. Profilaxie primară și secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru piciorul plat.		2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Drăgan, C-tin. F., Pădure, L. Metodologie si tehnici de kinetoterapie , Editura Național, ISBN: 9789736593239, 2024; 2.Engrich, E. Kinetoterapia pe înțelesul tuturor, Editura Medicală, ISBN: 9789733907220, 2016; 3..Nechita, F. Tehnici de intervenție kinetoterapeutice în școală, curs de uz intern, UniTBv, 2021; Bibliografie facultativă: 1.Albu, C-tin; Vlad, T.L., Albu, A. Kinetoterapia pasivă, Editura Polirom, Iași, p. 64.2004; 2.Baciu, C. și al. Kinetoterapia pre- și postoperatorie, Editura Sport-Turism, București, 1981; 3.Chiriac, M. Testarea manuală a forței musculare, Editura Universității din Oradea, 2000;			

4.Cordun, M. Kinetologie Medicală, Editura Axa, București, 1999;
 5.Dumitru, D. Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București, 1981;
 6. Ionescu, A. Gimnastica medicală, Editura ALL, București, 1994;
 7.Marcu, V. Bazele teoretice și practice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea, 1997;
 8. Moraru, Ghe., Pâncotan, V. Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea, 1999.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de corectare a deficiențelor fizice la diferite categorii sociale.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de kinetoterapie	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor de kinetoterapie în conceperea programelor de ameliorare a afecțiunilor fizice	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Înșușirea și utilizarea cunoștințelor și informațiilor din domeniu la un nivel acceptabil care să permită inițierea unor activități de cercetare în domeniul cursului. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practice și curs teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de laborator

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ANALIZA CINEMATICĂ ȘI FUNCȚIONALĂ A ACTIVITĂȚILOR MOTRICE DIRIJATE							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DCA DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	Cursurile se desfășoară într-o sală dotată cu aparatură multimedia (videoproector, sistem audio, conexiune la internet), care să permită analiza video și prezentarea aplicațiilor digitale utilizate în studiul cinematicii activităților motrice.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Activitățile aplicative se desfășoară în laboratoare specializate (biomecanică / analiză motrică), echipate cu sisteme de captare și analiză a mișcării (motion capture, platforme de forță, softuri de analiză cinematică – ex. Kinovea, Dartfish etc.). - Frecvență obligatorie: 80% la seminare – prezența activă este esențială pentru aplicarea cunoștințelor teoretice în contexte concrete.

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. R.Î.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital. CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar. Rezultatele învățării: 2.1. Cunoștințe: R.Î.2.1.1. Studentul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. 2.2. Aptitudini: R.Î.2.2.1. Studentul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. R.Î.2.2.2. Studentul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Studentul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Studentul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.
-------------------------	--

Competențe profesionale	CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.
	R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.
	R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.
	R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.
	R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.
	R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.
	R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
	CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.
	R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.
	R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.
	R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.
	CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate
	4.1. Cunoștințe
	R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
	R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.
	4.2. Aptitudini
	R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.
	R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.
	4.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
	R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.
	CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor
	5.1. Cunoștințe
	R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
	R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.
	5.2. Aptitudini
	R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
	R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

Competențe profesionale	5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională. CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive. R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue. R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar. R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională. R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare. CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă. R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră. 8.2. Aptitudini R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare. R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.
Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

Competențe transversale	2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă. R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit. CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație. R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate. R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale. R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic. R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare pentru analiza cinematică și funcțională a activităților motrice dirijate, prin utilizarea metodelor biomecanice și a tehnologiei digitale, în scopul optimizării performanței și prevenirii accidentărilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea noțiunilor fundamentale de cinematică, biomecanică și antropometrie, aplicabile în analiza mișcărilor motrice. - Dezvoltarea abilităților de utilizare a echipamentelor și aplicațiilor digitale pentru captarea și analiza mișcărilor dirijate. - Aplicarea metodelor de observare, măsurare și interpretare a datelor biomecanice în contexte educaționale și sportive. - Realizarea de studii de caz sau proiecte practice privind evaluarea funcțională a exercițiilor fizice, utilizând tehnologii moderne. - Formarea unei atitudini critice și reflexive asupra calității mișcării și a implicațiilor funcționale ale execuției motrice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Fundamente ale cinematicii și analizei funcționale în context motric	Prelegere + dezbateri	2 ore	Introducere conceptuală
2. Biomecanica sistemului osos și articular – implicații în mobilitate	Prelegere + video explicativ	2 ore	Focus pe lanțuri cinetice
3. Biomecanica sistemului muscular și lanțuri funcționale	Prelegere + dezbateri	2 ore	Implicații în controlul postural
4. Antropometrie și analiza segmentară în evaluarea motricității	Prelegere + studii de caz	2 ore	Se pot integra instrumente digitale
5. Analiza cinematică a mersului și alergării	Vizionare video + dezbateri	2 ore	Comparație mers vs. alergare
6. Analiza mișcărilor dirijate în sporturi individuale (atletism, gimnastică)	Prelegere + exemplificări video	2 ore	Corelare cu performanța sportivă

7. Analiza cinematică și funcțională în sporturile de iarnă – aplicații și tehnologii moderne	Prelegere + aplicații software + video slow motion	2 ore	Studiu de caz: schi (alpin, sărituri, fond)
Bibliografie obligatorie - Grosz, W.R., 2025, Analiza cinematică și funcțională a activităților motrice dirijate – Suport de curs uz intern - Niechwiej-Szwedo, E.; Brin, T.A.; Thompson, B.; Christian, L.W.T. Kinematic Assessment of Fine Motor Skills in Children: Comparison of a Kinematic Approach and a Standardized Test. <i>Vision</i> 2024, 8, 6. https://doi.org/10.3390/vision8010006 - Russo, C.; Puppo, E.; Roati, S.; Somà, A. Proposal of an Alpine Skiing Kinematic Analysis with the Aid of Miniaturized Monitoring Sensors, a Pilot Study. <i>Sensors</i> 2022, 22, 4286. https://doi.org/10.3390/s22114286 - Elfmark, O.; Ettema, G.; Groos, D.; Ihlen, E.A.F.; Velta, R.; Haugen, P.; Braaten, S.; Gilgien, M. Performance Analysis in Ski Jumping with a Differential Global Navigation Satellite System and Video-Based Pose Estimation. <i>Sensors</i> 2021, 21, 5318. https://doi.org/10.3390/s21165318 Bibliografie facultativă - Avramescu, E.T., 20014, Bazele anatomice ale mișcării – Curs practic pentru studenții facultăților de kinetoterapie - Budescu, E., 2013, Biomecanica generală, Iași - Ianc, D., Biomecanică – curs FEFS Oradea - Zatsiorsky, V.M., 2000, Biomechanics in sport, Blackwell Science, Cambridge			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Măsurători antropometrice și analiza segmentară a subiecților	Lucru pe echipe + aplicații software + studiu de caz	2 ore	Utilizare aplicații mobile de măsurare
2. Înregistrarea și interpretarea mersului – analiza cinematică de bază	Filmare + analiză video frame-by-frame + dezbateri	2 ore	Cu aplicații precum Dartfish, Kinovea
3. Modelarea mișcării în exerciții funcționale – evaluarea lanțurilor cinetice	Observație asistată digital + simulare biomecanică	2 ore	Aplicabil și în recuperare
4. Analiza mișcărilor dirijate în atletism – exerciții cu feedback video	Analiză video + soft + raportare în echipă	2 ore	Se pot selecta probe ca săritura în lungime
5. Studiu de caz: analiza unui sport de iarnă (la alegere)	Observație + analiză video + interpretare cinematică	2 ore	Fiecare echipă alege o ramură de sport (ex. schi alpin, schi sărituri, schi fond, biatlon etc)
6. Utilizarea aplicațiilor mobile și software-ului pentru analiza funcțională	Testare practică a 2-3 aplicații + comparație de funcționalități	2 ore	Ex. Coach's Eye, MyJump, Dartfish Express
7. Elaborarea unui mini-proiect de analiză cinematică pe un exercițiu motric dirijat	Lucru în echipă + prezentare orală	2 ore	Poate fi inclus în portofoliul de evaluare
Bibliografie obligatorie - Grosz, W.R., 2025, Analiza cinematică și funcțională a activităților motrice dirijate – Suport de curs uz intern - Niechwiej-Szwedo, E.; Brin, T.A.; Thompson, B.; Christian, L.W.T. Kinematic Assessment of Fine Motor Skills in Children: Comparison of a Kinematic Approach and a Standardized Test. <i>Vision</i> 2024, 8, 6. https://doi.org/10.3390/vision8010006 - Russo, C.; Puppo, E.; Roati, S.; Somà, A. Proposal of an Alpine Skiing Kinematic Analysis with the Aid of Miniaturized Monitoring Sensors, a Pilot Study. <i>Sensors</i> 2022, 22, 4286. https://doi.org/10.3390/s22114286			

4. Elfmark, O.; Ettema, G.; Groos, D.; Ihlen, E.A.F.; Velta, R.; Haugen, P.; Braaten, S.; Gilgien, M. Performance Analysis in Ski Jumping with a Differential Global Navigation Satellite System and Video-Based Pose Estimation. *Sensors* **2021**, *21*, 5318. <https://doi.org/10.3390/s21165318>

Bibliografie facultativă

1. Avramescu, E.T., 2014, Bazele anatomice ale mișcării – Curs practic pentru studenții facultăților de kinetoterapie
2. Budescu, E., 2013, Biomecanica generală, Iași
3. Ianc, D., Biomecanică – curs FEFS Oradea
4. Zatsiorsky, V.M., 2000, Biomechanics in sport, Blackwell Science, Cambridge

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Claritatea și coerența prelegerii; - Acuratețea conținutului științific; - Capacitatea de sinteză și argumentare; - Respectarea temei alese și structurii academice.	Prelegere individuală pe o temă selectată din conținuturile cursului (cu suport digital – prezentare PowerPoint, video etc.)	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Relevanța și aplicabilitatea analizei; - Capacitatea de a integra date biomecanice sau funcționale; - Utilizarea de instrumente digitale sau aplicații software; - Originalitate și implicare practică.	Prezentare aplicativă cu analiza cinematică a unei secvențe motrice filmate, utilizând instrumente digitale (ex: Kinovea, Dartfish etc.)	60%
	- Prezență și implicare în dezbateri și aplicații; - Răspunsuri la întrebări; - Colaborare în sarcini de echipă.		

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și teoriilor din domeniul analizei cinematice și funcționale a mișcării;
 Îndeplinirea criteriilor de evaluare prevăzute în cadrul disciplinei, cu obținerea notei minime 5 (cinci) atât la lucrarea practico-metodică / seminar / proiect, cât și la prelegerea individuală / examenul de curs;
 Respectarea prezenței minime obligatorii: 80% la activitățile practico-metodice (seminar) și 50% la activitățile de curs teoretic.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de MASTER ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ Profesor in învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE FORMALE ȘI NONFORMALE							
2.2 Titularul activităților de curs	Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Adela Bădău							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DSI DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia - Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de seminar prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.

R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.

R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.

R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.

R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.

R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.

R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.

R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.

R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.

R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.

4.2. Aptitudini

R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.

R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.

4.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
	R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
	R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să cunoască conceptul/strategiile/organizarea managementului și marketingului în activitățile formale și nonformale specifice activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	- să cunoască sistemul național specific domeniului educație fizică și sport; - să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportivă formală și non-formală; - să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; - să cunoască viziunea, misiunea, ținte strategice unei organizații formale sau non formale - să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul de management	Prelegere, prezentari	2	

Stiluri de conducere	multimedia (ppt), dezbateri		
2. Funcțiile și principiile managementului activităților motrice formale și nonformale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
3. Metode moderne de conducere	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
4. Managementul resurselor umane, materiale și financiare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
5. Marketingul de promovare a serviciilor din cadrul activităților motrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
6. Comunicarea și sistemele informaționale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
7. Managementul și marketingul în organizarea unor competiții sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024 DANIEL ADRIAN GÂRDAN- Marketing in sport, Ed. Universitară București, 2016, ISBN 978-606-28-0544-9 Burlacu Natalia- Bazele managementului, 2023, disponibil la https://cmveabratuseeni.md/wp-content/uploads/2023/07/bazelemanagementului-n.burlacu.pdf Kotler Keller- Managementul marketingului, Ed. Teora, Bucuresti, editia a V-a, 2020, Bibliografie facultativă Neagoe C., (2012), Comunicarea în marketingul relațional, Editura Universitară, București 1.Moraru F., Neamțu M., <i>Management și legislație în educație fizică și sport</i>, Brașov, 2000, Editura Omnia UNI S.A.S.T., pp. 10-17, 21-23, 36 – 45, 46 – 65, 76-78, 88-93. https://www.iqads.ro/articol/40121/principiile-de-baza-ale-marketingului-sportiv https://www.academia.edu/5468014/25079129_Kotler_Keller_Managementul_Marketingului https://www.upit.ro/document/35425/rezumato_nita_gabriel.pdf https://core.ac.uk/download/pdf/7371351.pdf			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Organizarea activității manageriale	-expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
Organizarea activitatii de marketing	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
Strategii de marketing	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
Politici si strategii de dezvoltare in activitatea motrică nonformală	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
Politici si strategii de dezvoltare in activitatea motrică formală	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
Aplicații practice în managementul și marketingul organizării unor competiții sportive	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
Prezentarea portofoliului	Prelegere, discutii	2	
Bibliografie obligatorie Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024 DANIEL ADRIAN GÂRDAN- Marketing in sport, Ed. Universitară București, 2016, ISBN 978-606-28-0544-9 Burlacu Natalia- Bazele managementului, 2023, disponibil la https://cmveabratuseeni.md/wp-content/uploads/2023/07/bazelemanagementului-n.burlacu.pdf Kotler Keller- Managementul marketingului, Ed. Teora, Bucuresti, editia a V-a, 2020,			

Bibliografie facultativă

Neagoe C., (2012), Comunicarea în marketingul relațional, Editura Universitară, București

1.Moraru F., Neamțu M., *Management și legislație în educație fizică și sport*, Brașov, 2000, Editura Omnia UNI S.A.S.T., pp. 10-17, 21-23, 36 – 45, 46 – 65, 76-78, 88-93.

<https://www.iqads.ro/articol/40121/principiile-de-baza-ale-marketingului-sportiv>

https://www.academia.edu/5468014/25079129_Kotler_Keller_Managementul_Marketingului

https://www.upit.ro/document/35425/rezumat_nita_gabriel.pdf

<https://core.ac.uk/download/pdf/7371351.pdf>

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.
- Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
- Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezentarea portofoliului cu tema impusă. Nota minimă de promovare este 5	Examen oral	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea unei prezentări PPT pe o temă individuală, stabilită de titularul de seminar	Proiect Prezentare proiect	Condiție de intrare la examenul scris
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE EVALUARE ȘI OPTIMIZARE A CONDIȚIEI FIZICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DSI DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	- Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT - On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Față în față - Sală de sport dotată corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile - on line– calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. R.Î.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital. CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar. Rezultatele învățării: 2.1. Cunoștințe: R.Î.2.1.1. Studentul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. 2.2. Aptitudini: R.Î.2.2.1. Studentul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. R.Î.2.2.2. Studentul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Studentul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Studentul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.
--	--

	CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.
--	--

Competențe profesionale	CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive. R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue. R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar. R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională. R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare. CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă. R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră. 8.2. Aptitudini R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare. R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.
	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

Competențe transversale	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
	R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
	R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	- 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. - Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de optimizare a condiției fizice - Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. - Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Condiția fizică: componente, etape de evaluare;	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video	2	
2.Corelația dintre condiția fizică și starea de sănătate;		2	
3.Calitatea vieții. Concept și conținut;		2	
4.Condiția fizică – indicator al calității vieții. Definiție, concept, indicatori.		2	
5.Creșterea și dezvoltarea fizică a organismului. parametri, indicatori, modificările în efort, teste de evaluare.		2	
6.Principii ale practicării activităților fizice în corelație cu vârsta.		1	
7.Influența practicării activităților motrice asupra organismului.		1	

8. Obiectivele, conținutul și specificul programelor de recuperare a stării de sănătate specifice activităților profesionale.			
---	--	--	--

Bibliografie obligatorie

1. Grosz, W.R., 2023, Metodologii de evaluare și optimizare a condiției fizice pe grupe de vârstă – Suport de curs uz intern
2. Ungureanu-Dobre, A, 2021, Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârste, Ed. Universitaria, Craiova

Bibliografie facultativă

1. Dragnea, A. – Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București, 1984.
2. Drăgan, I. – Medicină sportivă aplicată. Editura EDITIS, București, 1984.
3. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, 2005.
4. Luca, I. – Fitness și aerobică, Editura fundației Altius Academia Iași, 1994.
5. Tudor, V. – Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.
6. Scurt, C. – Condiția fizică – indicator al calității vieții, Editura Academiei forțelor aeriene, Brașov, 2012.

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Elaborarea unor programe de optimizare a condiției fizice asociată cu starea de sănătate		4	
2.Elaborarea unor programe de capacitate fizică, eșalonate pe tipuri de efort;	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video	4	
3.Evaluarea și interpretarea unor programe de optimizare a condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate.		6	

Bibliografie obligatorie

1. Grosz, W.R., 2023, Metodologii de evaluare și optimizare a condiției fizice pe grupe de vârstă – Suport de curs uz intern
2. Ungureanu-Dobre, A, 2021, Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârste, Ed. Universitaria, Craiova

Bibliografie facultativă

1. Dragnea, A. – Măsurarea și evaluarea în educație fizică și sport, Editura Sport-Turism, București, 1984.
2. Drăgan, I. – Medicină sportivă aplicată. Editura EDITIS, București, 1984.
3. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale. Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, 2005.
4. Luca, I. – Fitness și aerobică, Editura fundației Altius Academia Iași, 1994.
5. Tudor, V. – Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.
6. Scurt, C. – Condiția fizică – indicator al calității vieții, Editura Academiei forțelor aeriene, Brașov, 2012.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică

10. Evaluare			
Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor	Examen scris	50%

	specifice pentru aprecierea nivelului condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate		
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice optimizării condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate.	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de optimizare a condiției fizice și recuperare a stării de sănătate.	Probă orală	30%
10.6 Standard minim de performanță			
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniului; b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris; c. Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de seminar

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică școlară și activități motrice de timp liber/ Profesor în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Poliatlonul athletic școlar							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					62 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 seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs UniTBv

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3 Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2.Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. 1.3.Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1.Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale. 2.2.Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă. 2.3.Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoștințelor privind predarea atletismului la diferite nivele de școlarizare.
7.2 Obiectivele specifice	1.Aprofundarea cunoștințelor și formarea competențelor privind selecția, organizarea și proiectarea conținuturilor atletismului /cicluri de învățământ. 2.Formarea capacității de a organiza și conduce pregătirea elevilor în forma de concurs motric compus – poliatlon athletic

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Rolul poliatlonului athletic în educația fizică școlară. Dezvoltarea capacității motrice diverse într-un mod atractiv. Variație și motivație prin activități combinate. Valențe educative: fairplay, perseverență, spirit de competiție.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Particularități ale selecției pentru poliatlonul athletic, în rândul elevilor.		2 ore	
3. Structura unui poliatlon athletic. Particularități ale pregătirii elevilor pentru poliatloane atletice. Formarea de echipe, atribuirea de roluri, responsabilizarea și creșterea implicării active.		2 ore	
4. Particularități ale proiectării și planificării pregătirii în cadrul poliatlonului athletic școlar. Planificarea unei unități de învățare axate pe poliatlon.		4 ore	
5. Particularități ale participării elevilor la concursurile de poliatlon athletic școlar. Aspecte de siguranță și organizare logistică		4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, (259pp.), 2018; 2. Cucui, A.I. Atletism – Modalități de operaționalizare a strategiei didactice de operaționalizare a nivelului motivațional, Ed. Bibliotheca, ISBN: 9786067721348, (109 pp), 2016; 3. Nechita, F. Atletism- mijloace complementare în kinetoterapie”, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN: 978-606-19-0547-8, (124)pp, 2015; 4. Nechita, F. Noțiuni generale ale poliatlonului athletic, curs de uz intern 2025; 5. Sarandan, S., Bompă, T. Training and Conditioning Young Athletes, Editura Humana Kinetics Publishers, 2022.			
Bibliografie facultativă 1. Bondoc - Ionescu, D. Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania Brașov. 2007; 2. Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981; 3. Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura Alpha, 2005.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Modele operaționale privind pregătirea fizică din cadrul poliatlonului athletic școlar.	Demonstrația Exersarea Dezbateri și lucru în echipe pe teme prestabilite	4 ore	
2. Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică în cadrul poliatlonului athletic. Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la nivelul elevilor din ciclul gimnazial.		4 ore	
3. Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice poliatlonului athletic școlar.		4 ore	
4. Poliatlonul ca activitate extracurriculară – concursuri școlare interne (clasa vs clasă; școala vs școală), introducerea lui în ”săptămâna verde”, integrarea părinților sau a altor cadre didactice în organizare		2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodica predării probelor de atletism cu			

noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, (259pp.), 2018;

2. Cucui, A.I. Atletism – Modalități de operaționalizare a strategiei didactice de operaționalizare a nivelului motivațional, Ed. Bibliotheca, ISBN: 9786067721348, (109 pp), 2016;
3. Nechita, F. Atletism- mijloace complementare în kinetoterapie”, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN: 978-606-19-0547-8, (124)pp, 2015;
4. Nechita, F. Noțiuni generale ale poliatlonului athletic, curs de uz intern 2025;
5. Sarandan, S., Bompă, T. Training and Conditioning Young Athletes, Editura Humana Kinetics Publishers, 2022.

Bibliografie facultativă

1. Bondoc - Ionescu, D. Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania Brașov. 2007;
2. Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981;
3. Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura Alpha, 2005.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Realizarea unei sinteze privind activitatea în cadrul poliatloanelor atletice	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificarea competențelor specifice și organizatorice necesare conducerii și dirijării procesului didactic -atletic	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Însușirea și utilizarea cunoștințelor și informațiilor din domeniu la un nivel acceptabil care să permită inițierea unor activități de cercetare în domeniul cursului. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică (laborator), cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico -metodice și curs teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de.....și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de.....

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de laborator

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică școlară și activități motrice de timp liber/ Profesor în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Ansamblul de gimnastică școlară							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					62 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 seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs UniTBv

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1 Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3 Studentul evaluează și optimizează continui conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2.Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3.Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Absolventul Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1.Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
Competențe transversale	2.2.Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă. R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor. 2.3.Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoștințelor privind predarea gimnasticii la diferite nivele de școlarizare.
---------------------------------------	--

7.2 Obiectivele specifice	1.Aprofundarea cunoștințelor și formarea competențelor privind selecția, organizarea și proiectarea conținuturilor ramurilor gimnasticii pentru ansamblul școlar / cicluri de învățământ. 2.Formarea capacității de a organiza și conduce pregătirea echipelor școlare de gimnastică.
---------------------------	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Noțiuni generale despre ansamblului de gimnastică în școală: definiție, rol și scop în educația fizică; Valențe educative și formative ale gimnasticii sportive; Diferențe între anasmlul de gimnastică școlar și gimnastica de performanță	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2.Conținutul ansamblului de gimnastică: elemente de bază utilizate, structura compoziției unui ansamblu, selectarea exercițiilor în funcție de nivelul de vârstă și capacități		2 ore	
3.Metodica formării ansmlului în școală: etapele de lucru în formarea ansamblului, organizarea spațiului și a colectivului de elevi, tehnici de sincronizare și coordonare a mișcărilor, etc.		2 ore	
4.Aspecte artistice și muzicale		4 ore	
5.Concursul de gimnastică școlară: organizare, desfășurare, arbitraj		4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Nechita F. Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2015; 2. Nechita, F. Bazele generale ale gimnasticii, curs format IFR UniTBv, 2021. Bibliografie facultativă: 1. Ban,R.,Băiașu,N.,Bârlea, A. Gimnastica de bază și acrobatică în școală.Ed.CNEFS,1969. 2. Băiașu, N. Gimnastica. Ed. Sport Turism,1982. 3.Dungaciu,P.Vieru,N. Gimnastica sportivă pentru copii și juniori. Ed. Stadion, București, 1971. 4.Ghișoiu,G.,Muszi,A. Gimnastica sub formă de joc. Ed. UCFS, București, 1982. 5 Luca,I. Fitness și aerobică. Editura fundației Altius Academia Iași, 2001. 6..Stroescu,A. Gimnastica. EDP, București, 1968. 7.Tudusciuc,I. Gimnastică sportivă. Ed. Sportiv Turism, 1984. 8. Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura ALPHA, 2005. 9. Vieru, N. Manual de gimnastică sportivă.Ed. Driada, București, 1997. 10. * * * Codul de Punctaj – Gimnastica artistică - 2005 11.. F.R.G. Buletine informative FRG, București, 2005-2009			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Coordonarea și conducerea ansamblului – rolul profesorului în conducerea acestuia	Demonstrația Exersarea Dezbateri și lucru în echipe pe teme prestabilite	4 ore	
2. Criterii de evaluare: sincronizare, execuție, tehică, expresivitate.		4 ore	
3. Modalități de apreciere în cadrul lecțiilor/concursurilor			
4. Aplicații practice și activități extracurriculare – participării la serbări, implicarea elevilor în crearea coreografiilor, gimnastica în perechi, trio-uri sau formatii		4 ore	

multiple		
5. Reguli de siguranță în realizarea exercițiilor gimnice din cadrul ansamblului.		2 ore
Bibliografie obligatorie: 1. Nechita F. Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2015; 2. Nechita, F. Bazele generale ale gimnasticii, curs format IFR UniTBV, 2021. Bibliografie facultativă: 1. Ban, R., Băiașu, N., Bârlea, A. Gimnastica de bază și acrobatică în școală. Ed. CNEFS, 1969. 2. Băiașu, N. Gimnastica. Ed. Sport Turism, 1982. 3. Dungaciu, P., Vieru, N. Gimnastica sportivă pentru copii și juniori. Ed. Stadion, București, 1971. 4. Ghișoiu, G., Muszi, A. Gimnastica sub formă de joc. Ed. UCFS, București, 1982. 5. Luca, I. Fitness și aerobă. Editura fundației Altius Academia Iași, 2001. 6. Stroescu, A. Gimnastica. EDP, București, 1968. 7. Tuduscic, I. Gimnastică sportivă. Ed. Sportiv Turism, 1984. 8. Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura ALPHA, 2005. 9. Vieru, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997. 10. * * * Codul de Punctaj – Gimnastica artistică - 2005 11. F.R.G. Buletine informative FRG, București, 2005-2009		

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Realizarea unei sinteze privind activitatea ansamblului de gimnastică în școală	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificarea competențelor specifice și organizatorice necesare conducerii și dirijării procesului didactic specific gimnasticii sportive	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Însușirea și utilizarea cunoștințelor și informațiilor din domeniu la un nivel acceptabil care să permită inițierea unor activități de cercetare în domeniul cursului. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică (laborator), cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico –metodice și curs teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA,	Conf. dr. Florentina NECHITA,

Titular de curs	Titular de laborator
-----------------	----------------------

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bădicu Georgian							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	0	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					6
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	• -
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Față în față – Liceul Andrei Mureșanu, Brașov

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. R.Î.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital. CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar. Rezultatele învățării: 2.1. Cunoștințe: R.Î.2.1.1. Studentul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. 2.2. Aptitudini: R.Î.2.2.1. Studentul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. R.Î.2.2.2. Studentul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Studentul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Studentul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
	R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
	R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Analiza pedagogică a documentelor curriculare respectând standardele profesionale specifice cadrului didactic debutant.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea capacității studenților de a opera cu cunoștințe de specialitate. - Formarea competențelor de a proiecta, desfășura și evalua/autoevalua activitățile didactice și educative. - Formarea priceperii de a folosi baza materială existentă a școlii în cadrul activităților didactice și educative. - Formarea calităților și aptitudinilor necesare profesorului de educație fizică și sport. - Analiza pedagogică, conform unor criterii date, a funcțiilor didactice

	și a responsabilităților cadrelor didactice în organizația școlară. • Formarea unor atitudini pozitive și responsabile față de profesiunea didactică.
--	--

8. Conținuturi

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Instructajul de practică pedagogică • Prezentarea programei de practică • Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică • Stabilirea grupelor de practică și a responsabilităților pentru studenți, repartitia pe școli și pe mentori a studenților, anunțarea orarului fiecărui mentor pentru ziua de practică.	Explicația, Descrierea	4 ore	
2. Documentare asupra culturii organizației școlare, Analiza documentelor curriculare Studiul documentelor școlare (catalog, adeverințe medicale, fișe psihopedagogice etc)	Explicația, Descrierea	4 ore	
3. Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică: fișa de evidența a prezenței, consemnarea activităților asistate conform unor fișe de observare – analiză – evaluare, proiectele de activitate elaborate la lecțiile de probă, finale și la activitățile educative, fișa de evaluare a lecției finale/orei educative etc.	Explicația, Descrierea	4 ore	
Practica pedagogică observativă	Observația	10 ore	
Practică pedagogică activă : 1-2 lecții de probă, 1 lecție finală, 1 oră de dirigenție/consiliere	Explicația, Demonstrația	6 ore	
Elaborarea de proiecte de activitate didactică la toate activitățile susținute	Proiecte didactice	4 ore	
Elaborarea și completarea fișei de evaluare a lecției finale și a orei de dirigenție	Observația	4 ore	
Completarea fișei psihopedagogice	Fișă de observație asupra		

asupra unui elev și a hărții dezvoltării acestuia	unui elev, pe baza unei programe	2 ore	
Caracterizarea și evaluarea realizată de profesorul mentor pentru întreaga activitate de practică pedagogică	Elaborarea caracterizării	2 ore	
Încheierea situației la practică pedagogică de către profesorul coordonator de practică pedagogică din Universitate	Evaluarea	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Albulescu, I., Albulescu, M. – Predarea și învățarea disciplinelor socio-umane, Polirom, Iași, 2000. 2. Balint, L., Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit.Brafila, Brașov, 1998. 3. Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015. 4. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, CLASELE IX-XII, https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf, accesat la data de 24.10.2024. Bibliografie facultativă: 1. Barna, A.(coord.) – Îndrumar metodic pentru practica pedagogică, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2004. 2. Cerghit, I., Neacșu, I. și ceilalți – Prelegeri pedagogice, Polirom, Iași, 2001. 3. Panțuru, S., Voinea, M. – Psihologie educațională, Psihimedia, Sibiu, 2003. 4. Sălăvăstru, D. – Didactica psihologiei, Polirom, Iași, 1999. 5. Singer, M.(coord.) – Ghid metodologic pentru aplicarea programelor școlare din aria curriculară "Om și societate" - învățământ liceal, MEC, CNPC, Editura Aramis, București, 2001.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Disciplina se pliază pe realitatea din școală, înzestrează studenții cu abilități practice de organizare a colectivelor de elevi, cu strategii de relaționare și comunicare a mesajelor specifice educației fizice și sportului.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea lecțiilor, prezentarea de materiale documentare și personale (portofoliu) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Evaluare sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
• Completarea corectă și completă a două fișe din fiecare categorie (comportamentul didactic, comportamentul elevului, organizația școlară). • Se ia în considerare participarea regulamentară în proporție de 100% la activitățile de practică; abilitățile practice, creativitatea, atractivitatea, nivel de însușire a conținuturilor, nivel de realizare a obiectivelor, ținuta și comportamentul practicantului.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf. dr. Bădicu Georgian
Titular de stagiu de practică

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE PREDARE A FOTBALULUI ÎN CICLUL LICEAL							
2.2 Titularul activităților de curs	Bădicu Georgian							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bădicu Georgian							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	• Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT, 50% FRECVENȚĂ
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Față în față - sala de jocuri sportive a facultății, 80% FRECVENȚĂ

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. R.Î.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.
Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea competențelor metodologice și organizatorice necesare predării fotbalului în ciclul liceal, cu accent pe aplicarea adecvată a tehnicilor și tacticilor specifice acestui joc sportiv în cadrul activităților de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	- Cunoașterea și utilizarea terminologiei de specialitate din fotbal, în vederea optimizării predării și învățării acestui joc sportiv în liceu. - Explicarea și aplicarea conceptelor de tehnică și tactică specifice fotbalului în contextul organizării lecțiilor de educație fizică, cu adaptări în funcție de nivelul elevilor. - Conceperea și implementarea sistemelor de mijloace specifice fotbalului, destinate învățării, consolidării și perfecționării

	elementelor și procedeele tehnice de bază (lovirea mingii, conducerea, driblingul, șutul). - Planificarea și desfășurarea activităților practice de predare a fotbalului, adaptate nevoilor diferitelor grupe de elevi, astfel încât să se favorizeze dezvoltarea calităților motrice și a capacității de colaborare în echipă. - Evaluarea progresului elevilor în învățarea și aplicarea tehnicilor de bază din fotbal, folosind criterii clare și relevante pentru dezvoltarea abilităților motrice și tactice.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în jocul de fotbal: descriere și importanță	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Familiarizarea studenților cu istoria, evoluția și importanța jocului de fotbal în context educativ și sportiv
2. Procedee tehnice folosite în atac și apărare	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Prezentarea și exemplificarea procedeele tehnice fundamentale, cum ar fi șutul, pasa, driblingul, lovirea mingii cu capul
3. Elemente tactice: acțiuni individuale și colective simple folosite în atac și apărare	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Discuții despre acțiuni tactice individuale și colective, cu accent pe colaborarea între doi jucători
4. Sistemele de joc utilizate în fotbal: apărare și atac	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	3 ore	Prezentarea sistemelor de joc, atât în apărare cât și în atac, și discuții despre avantajele și dezavantajele fiecărui sistem
5. Regulamentul de joc și aplicații în context școlar	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Explicarea regulamentului de joc, accentuând adaptările pentru mediul educativ, cu scopul de a promova un joc sigur și educativ pentru elevi
6. Pregătirea lecțiilor de fotbal în școală: metode și mijloace didactice	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	1 oră	Prezentarea și analiza metodelor didactice specifice pentru predarea fotbalului, incluzând jocurile pregătitoare și modalitățile de evaluare a progresului elevilor
7. Evaluarea și autoevaluarea în fotbal: perspective pedagogice și metodice	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Discuții despre modalitățile de evaluare și autoevaluare a elevilor în activitățile de fotbal, subliniind obiectivele de învățare și integrarea abilităților tehnice și tactice în contextul competițional

Bibliografie

- Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.
- Simion G. - Polivalență sportivă - FOTBAL, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2017.
- Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.
- <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf> , accesat

la data de 26.09.2024.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Metodica predării – jocuri pregătitoare pentru fotbal	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Concentrare pe dezvoltarea abilităților de organizare și coordonare a F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6 5 activităților pregătitoare
2. Metodica predării - lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc si din deplasare	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Atenție la tehnica corectă de lovire, utilizând diferite ritmuri și poziții
3. Metodica predării - lovirea mingii cu siretul plin, cu siretul interior, lovirea mingii cu siretul exterior	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Exersarea diferitelor tehnici de lovire, cu accent pe control și precizie
4. Metodica predării - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea capacității de a adapta tehnica șutului în funcție de poziție și adversar
5. Metodica predării - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Corectitudinea preluării și integrarea acesteia în joc
6. Metodica predării - conducerea mingii și conducerea mingii în relație cu un adversar	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Abordări diferite în funcție de tipul adversarului și scopul jocului
7. Metodica predării - repunerea mingii în joc de la margine	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea abilităților de repunere corectă și rapidă a mingii în joc
8. Metodica predării - lovirea mingii cu capul de pe loc și din deplasare	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Exersarea lovirii cu capul în diferite situații de joc, cu accent pe tehnică
9. Metodica predării - deposedarea adversarului de minge din față și din lateral	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Aplicarea corectă a tehnicilor de deposedare în funcție de poziționare
10. Metodica predării - marcajul adversarului cu minge si fără minge și demarcajul	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea abilităților de marcaj și demarcaj, adaptate la situațiile de joc
11. Metodica predării - depășirea și pătrunderea	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Concentrare pe depășirea adversarului și pătrunderea în terenul advers
12. Metodica predării - interceptia	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea abilității de a intercepta mingea în funcție de dinamica jocului
13. Metodica predării - acțiunea tactică colectiva „un-doi”	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Coordonarea cu partenerul în acțiuni tactice specifice
14. Metodica predării - sistemul de joc 1-3-2	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea înțelegerii și aplicării diferitelor sisteme de

și variante			joc în funcție de contextul meciului
Bibliografie 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Simion G. - Polivalență sportivă - FOTBAL, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2017. 3. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011. 4. https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf , accesat la data de 26.09.2024.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată.	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal, cuprinse în programa școlară din ciclul liceal de învățământ.	Proiect didactic Întocmirea și prezentarea unui demers metodic pentru predarea în școală a unui element tehnic și/sau a unei acțiuni tactice, pe o temă dată.	80%
10.6 Standard minim de performanță • Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale de fotbal, precum și a metodologiilor de bază pentru predarea acestuia în context liceal. • Capacitatea de a demonstra și adapta corect tehnicile de fotbal în contexte variate de activitate motrică, cu accent pe metodică predării. • Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf. dr. Bădicu Georgian
Titular de curs

Conf. dr. Bădicu Georgian
Titular de lucrări practice

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de MASTER ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ Profesor in învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PUBLICARE ȘI DISEMINARE ȘTIINȚIFICĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT							
2.2 Titularul activităților de curs	Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Adela Bădău							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DSI DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia - Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de seminar prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.

R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.

R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.

R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.

R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.

R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.

R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.

R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.

R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.

R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.

4.2. Aptitudini

R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.

R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.

4.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
	R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
	R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să cunoască conceptul/strategiile/organizarea managementului și marketingului în activitățile formale și nonformale specifice activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	- să cunoască sistemul național specific domeniului educație fizică și sport; - să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportivă formală și non-formală; - să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; - să cunoască viziunea, misiunea, ținte strategice unei organizații formale sau non formale - să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Tipologia lucrărilor științifice.	Prelegere, prezentari	2	

Principii și reguli de scriere a unei lucrări științifice.	multimedia (ppt), dezbateri		
2. Structura lucrărilor științifice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	4	
3. Importanța bibliografie. Listele de referințe bibliografice, stiluri citare (MLA, APA, AMA, Chicago, Vancouver, Harvard, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
4. Reguli de tehnoredactare (template-ul lucrărilor). Sistemul de peer-review.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
5. Definiția plagiatului și metode de identificare și evitare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
6. Profilul și vizibilitatea cercetătorului în bazele de date și în motoarele de căutare. Diseminare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie 1. Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024 2. Pompiliu Alexandru - Despre antiplagiat. Scurt manual pentru studenti, 2025, Ed. TRITONIC 3. Ilie Rad - Cum se scrie un text stiintific. Disciplinele umaniste, 2023, Ed. POLIROM 4. Anca Mihai, Rebeca Cojocaru, Bogdan Hrib - Scurt manual pentru editarea lucrarilor stiintifice, 2020, Ed. TRITONIC 5. Septimiu Chelcea- Manual de redactare in stiintele socioumane, 2021, Ed. PRO UNIVERSITARIA 6. Elena Emilia Stefan- Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice. Curs universitar, 2019, Editura: Pro Universitaria, ISBN: 978-606-26-1099-9 https://www.e-nformation.ro/ https://editura.edituralumen.ro/wp-content/uploads/2019/06/sandu_seminarii_preview.pdf			
Bibliografie facultativă 1. Ioan DUMITRACHE, . Horia IOVU (carte coordonata) – MANUAL DE AUTORAT ȘTIINȚIFIC, 2011, http://www.ecs-univ.ro/UserFiles/File/Manual%20de%20autorat%20stiintific%2026.09.2011.pdf 2, Eugenia Enachescu - Cercetarea stiintifica in educatie si invatamant. Intrebari cu si fara raspunsuri imediate, 2012, Editura: Editura Universitară ISBN: 978-606-591-471-1			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Aplicații vizând regulile și principiile de scriere a unei lucrări științifice	-expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
2. Aplicații de structură și conținut a unei lucrări științifice	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
3. Scrierea unui abstract	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
4. Aplicații de scriere a bibliografiei	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
5 Exemple de template-uri. Modalitatea de completare	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
6. Plagiatul – platforme, aspecte specifice	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
7. Diseminarea producțiilor științifice	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie 1. Pompiliu Alexandru - Despre antiplagiat. Scurt manual pentru studenti, 2025, Ed. TRITONIC 2. Ilie Rad - Cum se scrie un text stiintific. Disciplinele umaniste, 2023, Ed. POLIROM 3. Anca Mihai, Rebeca Cojocaru, Bogdan Hrib - Scurt manual pentru editarea lucrarilor stiintifice, 2020,			

Ed. TRITONIC

4. Septimiu Chelcea- Manual de redactare in stiintele socioumane, 2021, Ed. PRO UNIVERSITARIA
5. Elena Emilia Stefan- Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice. Curs universitar, 2019, Editura: Pro Universitaria, ISBN: 978-606-26-1099-9

<https://www.e-nformation.ro/>

https://editura.edituralumen.ro/wp-content/uploads/2019/06/sandu_seminarii_preview.pdf

Bibliografie facultativă

2. Ioan DUMITRACHE, . Horia IOVU (carte coordonata) – MANUAL DE AUTORAT ȘTIINȚIFIC, 2011, <http://www.ecs-univ.ro/UserFiles/File/Manual%20de%20autorat%20stiintific%2026.09.2011.pdf>
3. Eugenia Enachescu - Cercetarea stiintifica in educatie si invatamant. Intrebari cu si fara raspunsuri imediate, 2012, Editura: Editura Universitară ISBN: 978-606-591-471-1

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.
- Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.
- Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.

Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezentarea portofoliului cu tema impusa. Nota minima de promovare este 5	Examen oral	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea unei abstract specific unei lucrari stiintifice, pe o temă individuală, stabilită de comun acord intre titularul de seminar si student.	Prezentare proiect - abstract	Condiție de intrare la examenul scris
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EXERCIȚIU FIZIC RECREATIV LA MATURITATE ȘI SENECTUTE							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ^{e3)}	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	Prezență minimă obligatorie: 50% Sustinerea unei prelegeri individuale pe o temă dată, în cadrul unei sesiuni dedicate Cursurile se vor desfășura într-o sală dotată cu videoproiector, laptop, ecran de proiecție și conexiune la internet, pentru facilitarea resurselor vizuale și interactive
5.2 de desfășurare a	Prezență minimă obligatorie: 80%

seminarului/ laboratorului/ proiectului	Elaborarea și prezentarea unui referat pe o temă specifică din programa disciplinei Activitățile se vor desfășura într-un spațiu adecvat lucrului aplicativ și interactiv, cu posibilitatea de utilizare a echipamentelor audio-video
--	--

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1 Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2 Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile adulților și vârstnicilor. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1 Studentul selectează și aplică metode de predare diferențiate, în funcție de particularitățile de vârstă. R.Î.1.2.2 Studentul proiectează secvențe de activitate fizică recreativă adaptate profilului psiho-motric al persoanelor mature și vârstnice. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1 Studentul ajustează intervenția motrică în funcție de progresul și starea de sănătate a participanților. R.Î.1.3.2 Studentul ia decizii metodologice responsabile, ținând cont de siguranță și incluziune. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.3 Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor în funcție de obiectivele educaționale ale exercițiului fizic la vârste înaintate. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.2 Studentul adaptează structura activităților la resursele disponibile și particularitățile publicului adult. R.Î.2.2.3 Studentul formulează demersuri educaționale integrate, care vizează starea de bine, menținerea mobilității și prevenția afecțiunilor. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1 Studentul cunoaște funcțiile educative, sociale și recreative ale activităților fizice la vârsta adultă și senectute. R.Î.3.1.2 Studentul identifică forme de organizare a activităților fizice în centre comunitare, cluburi pentru seniori sau programe de sănătate. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1 Studentul planifică activități motrice pentru adulți și seniori. R.Î.3.2.2 Studentul adaptează mijloacele și metodele de lucru la capacitatea funcțională a participanților. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.2 Studentul evaluează impactul participării asupra calității vieții și autonomiei personale. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.2 Studentul înțelege importanța exercițiului fizic pentru menținerea funcționării cognitive și sociale în senectute. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1 Studentul proiectează activități incluzive, în care sunt integrate persoane cu nevoi specifice de mobilitate și adaptare. R.Î.4.2.2 Studentul adaptează exercițiile fizice la diversitatea grupurilor (mobilitate redusă, patologii, niveluri funcționale diferite). 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1 Studentul promovează participarea activă și valorile incluziunii prin exercițiu fizic adaptat.
-------------------------	---

Competențe transversale	CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.2 Studentul înțelege indicatorii de progres motric și funcțional la vârste înaintate. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1 Studentul elaborează instrumente simple și eficiente pentru evaluarea funcțională a participanților maturi.
	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1 Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale și comunitare. R.Î.1.1.2 Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipe mixte (profesori, medici, terapeuți, animatori sportivi). 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1 Studentul participă activ în echipe educaționale și proiecte comune pentru seniori. R.Î.1.2.2 Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite, cu deschidere față de nevoile publicului matur. R.Î.1.2.3 Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între membrii echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1 Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe interdisciplinare implicate în promovarea sănătății și mișcării la vârste înaintate. R.Î.1.3.2 Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1 Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică adaptată adulților și vârstnicilor. R.Î.2.1.2 Studentul înțelege rolul feedback-ului pozitiv în susținerea motivației și a învățării la orice vârstă. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1 Studentul formulează recomandări relevante și personalizate pentru progresul participanților. R.Î.2.2.2 Studentul susține reflecția și învățarea autonomă prin încurajare și sprijin emoțional. R.Î.2.2.3 Studentul adaptează comunicarea în funcție de nevoile și nivelul de receptivitate al interlocutorilor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1 Studentul contribuie activ la motivarea participanților adulți și vârstnici. R.Î.2.3.2 Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit din partea beneficiarilor și a colegilor. CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1 Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educația și mișcarea pentru seniori. R.Î.3.1.2 Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului la vârste înaintate (ex: teamă de eșec, retragere, anxietate). 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1 Studentul previne comportamentele negative sau pasive prin intervenții motivaționale pozitive. R.Î.3.2.2 Studentul aplică principii de echitate și respect în relațiile cu participanții. R.Î.3.2.3 Studentul construiește relații de încredere și empatie cu persoanele implicate în activitate. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1 Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și motivant. R.Î.3.3.2 Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat pozitiv și adaptat vârstei.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al	• Dezvoltarea competențelor teoretice și practice ale studenților
---------------------------	---

disciplinei	privind proiectarea, implementarea și evaluarea programelor de exercițiu fizic recreativ adresate persoanelor adulte și vârstnice, în scopul promovării unui stil de viață activ, al menținerii sănătății și al incluziunii sociale.
7.2 Obiectivele specifice	• Cunoașterea particularităților fiziologice, psihologice și sociale ale vârstei adulte și ale senectuții, relevante pentru proiectarea exercițiului fizic. • Dobândirea abilităților de selecție și adaptare a mijloacelor de mișcare în funcție de nivelul de capacitate motrică, starea de sănătate și motivația participanților. • Dezvoltarea capacității de a organiza și coordona activități motrice recreative în grupuri eterogene, în contexte educaționale, comunitare sau de timp liber. • Însușirea metodelor de evaluare a progresului motric și a impactului exercițiului fizic asupra calității vieții la vârste adulte și înaintate. • Stimularea atitudinii reflexive și responsabilității sociale față de nevoile motrice și de integrare activă a persoanelor vârstnice în comunitate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Particularități fiziologice și psihologice ale vârstelor adulte și vârstnice	Prelegere interactivă + studiu de caz	2 ore	Se analizează schimbările motrice și cognitive relevante pentru proiectarea programelor de mișcare.
Rolul exercițiului fizic în menținerea sănătății și calității vieții la vârste înaintate	Prelegere + dezbateri	2 ore	Impactul pozitiv al activității fizice asupra sistemelor funcționale și prevenției afecțiunilor cronice.
Tipuri de exerciții fizice recreative potrivite pentru vârsta adultă și senectute	Prelegere aplicativă + analiză de exemple	2 ore	Se vor analiza tipuri de activități precum mersul, gimnastica ușoară, dansul, yoga, aqua-gym etc.
Structurarea și adaptarea unui program recreativ motric	Prelegere + simulare didactică	2 ore	Principii de planificare și adaptare a conținuturilor în funcție de nevoile și resursele grupului.
Siguranța și prevenirea accidentărilor în activitățile cu adulți și vârstnici	Prelegere + vizionare video + discuții	2 ore	Se vor identifica riscurile frecvente și soluțiile practice pentru reducerea lor.
Evaluarea funcțională și motrică la vârste adulte și înaintate	Prelegere + studiu de caz	2 ore	Tehnici și instrumente utilizabile în contexte non-clinice pentru măsurarea progresului motric.

Elemente de comunicare și motivație în activitățile cu persoane adulte și vârstnice	Prelegere + exercițiu de comunicare	2 ore	Se vor exersa strategii motivaționale și comunicarea empatică cu participanții.
Bibliografie obligatorie: 1. Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023; 2. Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023; Bibliografie facultativă: 1. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 2. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005; 3. Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982; 4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999; 5. Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002; 6. Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005; 7. Epuran, M., - Motricitate si psihism in activitatile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011; 8. Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010.			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Observarea și analiza capacităților motrice la adulți și vârstnici	Exercițiu practic + fișe de observație	2 ore	Se vor realiza observații directe în contexte simulate sau reale, pentru a identifica particularități motrice.
Elaborarea unei fișe de evaluare funcțională și motrică simplificată	Activitate practică + studiu de caz	2 ore	Participanții vor crea instrumente adaptate evaluării la această categorie de vârstă.
Proiectarea unui micro-program de exercițiu fizic recreativ	Activitate de proiectare în echipe	2 ore	Se vor concepe programe de exerciții pentru diferite niveluri de capacitate funcțională.
Exersarea unor tipuri de exerciții recreative adaptate (gimnastică, mers, exerciții posturale etc.)	Aplicare practică în grup	2 ore	Activitate aplicativă în sala de sport sau spațiu deschis, cu accent pe corectitudine și adaptabilitate.
Analiza riscurilor și propunerea de măsuri de siguranță în activitatea motrică a vârstnicilor	Studiu de caz + brainstorming	2 ore	Participanții vor analiza scenariul de risc și vor formula soluții pentru prevenirea accidentărilor.
Simulare: conducerea unei ședințe de exercițiu fizic recreativ pentru seniori	Simulare + feedback colegial	2 ore	Fiecare student va conduce o secvență practică, urmând să primească feedback

			aplicat.
Reflecție asupra motivației și participării în programele de mișcare pentru vârstnici	Discuție dirijată + exercițiu de reflecție scrisă	2 ore	Se vor analiza barierele psihosociale și soluțiile pentru implicare activă a participanților.
Bibliografie obligatorie: 1. Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023; 2. Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023; Bibliografie facultativă: 1. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 2. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005; 3. Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982; 4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999; 5. Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002; 6. Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005; 7. Epuran, M., - Motricitate și psihism în activitățile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011; 8. Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și școli generale

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată	Probă orală	30%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		
	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea referatului	Probă orală	20%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul dovedește stăpânirea conceptelor teoretice și metodologice fundamentale din domeniul exercițiului fizic recreativ pentru adulți și vârstnici, fiind capabil să aplice structurat și adaptativ strategii de planificare, implementare și evaluare a activităților motrice, în funcție de nevoile specifice ale beneficiarilor.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de seminar

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința sportului și educației fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Ciclul II – Studii master
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică școlară și activități motrice de timp liber / profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE PREDARE A HANDBALULUI ÎN CICLUL LICEAL							
2.2 Titularul activităților de curs	Balint Elena							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Balint Elena							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					68 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual	68				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite⁴⁾	3				

4. Precondiții

4.1 de curriculum	• Nu este cazul
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții

5.1 de desfășurare a cursului	- Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT - On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Față în față - sala de jocuri sportive a facultății noastre - On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate

COMPETENȚE PROFESIONALE	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
	CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.

	3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională. CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive. R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue. R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar. R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională. R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.
--	---

	CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă. R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră. 8.2. Aptitudini R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare. R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.
COMPETENȚE TRANSVERSALE	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă. R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit. CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație. R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate. R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale. R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.
	3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic. R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

7. Obiectivele disciplinei

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în activitatea didactică la clasă și de antrenament sportiv - pregătirea echipelor reprezentative de handbal;
7.2 Obiectivele specifice	1. Stăpânirea unor noțiuni teoretice privind formarea capacității de a înțelege conceptul de comportament motor și performanță în domeniul educației fizice la liceu 2. Formarea capacității de înțelegere a proceselor de performanță motorie umană în integralitatea abordării procesului de antrenament la echipele de handbal din liceu

8. Conținuturi

8.1 Curs			
VI.1. Curs (capitole/subcapitole)	Metode de predare	Nr de ore	Observații
• Handbalul în liceu: conținutul tehnico-tactic pe clase	Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație	6 ore	
• Formarea echipelor școlare de handbal: selecția jucătorilor, recomandări metodice privind formarea echipelor; variante strategice fundamentale;		2 ore	
• Modele de joc – de echipă și individuale; mijloace pentru instruirea fazelor de joc.		4 ore	
• Sistemul competițional național organizat sub egida MECS		2 ore	
Bibliografie recomandată 1. Balint E. (2025) note de curs revizuite si completate 2. Balint E., (2014) Metodologia pregătirii echipelor școlare de handbal în ciclul liceal Editura Universității Transilvania din Brașov , ISBN 978-606-19-0359-7, 156 p. 3. Balint E (2014) Handbalul in învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov. 4. ***International Handball Federation (IHF) – „Coaching Manual” (actualizat 2019) Manual oficial cu strategii moderne de antrenament, structurat pe niveluri (juniori, seniori, elită). 5. ***„Evolution of handball game after 2015 rule changes”, <i>EHF Scientific Conference Proceedings</i> (2017–2022) Analize comparative ale jocului de handbal înainte și după modificările de regulament introduse de EHF și IHF. 6. ***„The importance of transition phases in modern handball” – articol publicat în <i>International Journal of Performance Analysis in Sport</i> (2020) 7. ***„Handball performance analysis: trends and innovations” – <i>Sport Science Review</i> (2022), Bibliografie opțională 1. Balint E (2008) Ghid metodic pentru învățarea handbalului de bază, Brașov. 2. Balint E (2004) Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania din Brașov. 3. Balint E (2005) Instruirea în jocul de handbal – Conținut Tactic, Editura Universității Transilvania din Brașov.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.de ore	Observații
1. Proiectarea și demersul didactic a unor modele operaționale pentru instruirea procedeele tehnice de atac si apărare și acțiunilor tactice ale jocului de atac specifice contraatacului și contratacului susținut;	Metode de predare –	2 ore	
2. Proiectarea și demersul didactic a unor modele operaționale pentru instruirea acțiunilor tactice ale jocului de apărare specifice replierii si zonei temporare;		2 ore	

3. Proiectarea și demersul didactic a unor modele operaționale pentru instruirea procedeele tehnice de atac și apărare și acțiunilor tactice ale jocului de atac: tactica individuală de joc – demarcaj, depășirea, pătrunderea și recuperarea mingilor	Învățare: predarea reciproca, metoda practică Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație	2 ore	
4. Proiectarea și demersul didactic a unor modele operaționale pentru instruirea procedeele tehnice de atac și apărare și acțiunilor tactice ale jocului de apărare: tactica individuală de joc: marcaj, urmărirea jucătorului cu minge, blocarea brațului de aruncare, replierea, ieșirea și retragerea în dispozitivul de apărare;		2 ore	
5. Proiectarea și demersul didactic a unor modele operaționale pentru instruirea procedeele tehnice de atac și apărare și acțiunilor tactice ale jocului de atac: sisteme de pasare a mingii, circulații de jucători;		2 ore	
6. Proiectarea și demersul didactic a unor modele operaționale pentru instruirea acțiunilor tactice ale jocului de apărare: deplasările specifice în dispozitivul de defensiv, preluarea și predarea de adversari, dublarea, suplinirea, închiderea culoarelor de pătrundere; Sistemul de joc 6:0 și 5+1		2 ore	
7. Proiectarea și demersul didactic a unor modele operaționale pentru instruirea procedeele tehnice ale jocului de atac: încrucișare, învăluire, circulație de jucători; Algoritmi pentru instruirea sistemelor de atac cu 1 pivot.			

Bibliografie

1. Balint Elena – Ghid metodic pentru învățarea handbalului de bază, Brașov, 2008
2. Colibaba Evuleț D. – Bota I. Jocuri sportive, teorie și metodică; 1998
3. Motroc, D. (2017). *Handbal – noțiuni teoretice și aplicații metodice pentru ciclul gimnazial și liceal*. București: Editura Universitară.
4. Rusu T., Zamfir Gh. Handbal. Universitatea Babeș Bolyai, Cluj – Napoca, 1997
5. Sotiriu, R Handbal antrenament, teorie – metodică București, 1998

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

Noțiuni privind metodică predării handbalului în școală - practică de specialitate în liceu -

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal în orele de educație fizică la liceu	Evaluare pe baza de proiecte anunțate pe platforma e-learning 2 (două) proiecte din tematica cursurilor (1) și seminariilor (1)		100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice handbalului			
Standard minim de performanță: Operarea cu mijloace specifice handbalului la clasele mari - liceu, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul jocului și rezolvarea problemelor de instruire.				

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../..... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf .dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Elena BALINT
Titular de curs

Prof.dr. Elena BALINT
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	CICLUL II STUDII MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DSI DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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 videoproiector • Frecvență 20% la curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs cu videoproiector • Frecvență 30% la seminarii

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.
Competențe transversale	Competențe transversale și rezultate ale învățării (CT) CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unei conduite etice și deontologice în rândul studenților, prin înțelegerea și aplicarea principiilor morale și a valorilor fundamentale în activitățile educaționale, sportive și profesionale.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea înțelegerea conceptelor de etică, morală, valori și deontologie în contextul sportului și educației fizice. - Aplicarea principiilor etice în luarea deciziilor în activități educaționale, competiționale și recreative. - Formarea competențelor de prevenire și gestionare a conflictelor în mediul sportiv și educațional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1 Etică Valori Morală Deontologie Definiții ale conceptelor de bază Ce este Etica Sportivă? Scop Obiective Dimensiuni Valorile sportului promovate de Comitetul	Prelegere power point	2	

International al Fairplay - ului și de Comitetul Internațional Olimpic			
C2 Părțile interesate implicate în ghidarea sportului ca instrument pentru dezvoltarea eticii și valorilor Codul de etică sportivă - Angajamentul față de etica sportivă Responsabilitățile antrenorilor Responsabilitățile sportivilor	Prelegere power point	2	
C3 Sportivitatea Ce promovează sportivitatea? De ce este sportivitatea atât de importantă? Care sunt pilonii sportivității? Exemple de sportivitate Cum să dezvoltăm spiritul sportiv?	Prelegere power point	2	
C4 Rolul profesorilor de educație fizică în procesul didactic în prevenirea conflictelor Valori etice în sport în diferitele cicluri educaționale	Prelegere power point	2	
C5 De ce este importantă etica în lumea sportului? Care sunt problemele comune de etică în sport? Confruntarea cu dilemele etice în sport	Prelegere power point	2	
C6 Viziunea Comisie Europene asupra sportului	Prelegere power point	2	
C7 Abordarea politicilor la nivel European în sport	Prelegere power point	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Bowen, J., Katz, R. S., Mitchell, J. R., Polden, D. J., & Walden, R. Sport, Ethics and Leadership. Routledge, 2017. 2. Caplan, A. L. The Ethics of Sport: Essential Readings. Oxford University Press, 2016. 3. Cătănescu, A. Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice. Uz intern, 2022. 4. Cook, E., Vanden, A., & Parry, S. J. Ethics and Governance in Sport: The Future of Sport Imagined. Routledge, 2016. 5. European Commission. The European Commission and the European Olympic Committees Sign a New Arrangement for Cooperation. Retrieved May 20, 2025, from https://sport.ec.europa.eu/news/the-european-commission-and-the-european-olympic-committees-sign-a-new-arrangement-for-cooperation, 6. Geeraert, A. Good Governance in Sport: Critical Reflections. Routledge, 2023. 7. Simion, R. L. Ethics of Sport: What Everyone Needs to Know. Oxford University Press, 2016. Bibliografie facultativă 1. Abad, D. Sportsmanship. Sport, Ethics and Philosophy, 4(1), 27-41. https://doi.org/10.1080/17511320903365227, 2010. 2. Council of Europe. Campaign against Discrimination. Retrieved May 20, 2025, from https://www.coe.int/t/DG4/ANTI-DISCRIMINATION-CAMPAIGN/, n.d. 3. Council of Europe. Safe Sport. Retrieved May 20, 2025, from https://www.coe.int/en/web/sport/safe-sport, n.d. 4. Council of Europe. Tackling Corruption in Sport. Retrieved May 20, 2025, from https://www.coe.int/en/web/sport/tackling-corruption-in-sport, n.d. 5. European Commission. Education for an Ethic-Based Sport. Retrieved May 20, 2025, from https://notonlyfairplay.pixel-online.org/files/guideline/RO_Education%20for%20an%20Ethic%20Based%20Sport.pdf, n.d. 6. McNamee, M. The Ethics of Sports. Taylor & Francis LTD, 2010.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Etica sportivă – concept, scop și aplicabilitate în educație domeniile de aplicare (sport școlar, performanță, recreativ). Valori morale și deontologice în activitatea profesorului de educație fizică	Studiu individual, discuții interactive	2	
Analiza unui cod real ex: COSR, Federații, Ministerul Educației.	Studiu individual, discuții interactive	2	

Este respectat în practică? Ce sancțiuni există? Exemple de comportamente etice vs. neetice în antrenorat. Cum se gestionează dilemele morale (ex: suprasolicitare, selecție, favoritisme)?			
Analiza importanței sportivității în procesul educativ, atât în sportul școlar, cât și în sportul de performanță. Modalități prin care profesorii și antrenorii pot cultiva sportivitatea în lecțiile de educație fizică și antrenamente.	Studiu individual, discuții interactive, videoclipuri	2	
Analiza valorilor etice fundamentale în educația fizică și sportivă Discutarea unor studii de caz sau exemple din practica școlară, în care profesorii de educație fizică au avut un rol activ în prevenirea și rezolvarea conflictelor dintre elevi.	Studiu individual, discuții interactive,	2	
Importanța eticii în sportul școlar și de performanță Dileme etice ale antrenorului și profesorului de educație fizică Etica și educația caracterului în sport	Studiu individual, discuții interactive	2	
Politicile europene pentru dezvoltarea sportului de masă și a activităților fizice Programele Erasmus + Sport – Oportunități pentru profesori, antrenori și tineri sportivi Sportul ca parte a educației în politicile europene	Studiu individual, discuții interactive	2	
Sportul ca instrument de incluziune socială în politicile Uniunii Europene. Comparatie între politicile sportive ale României și ale altor state europene.	Studiu individual, discuții interactive	2	
Bibliografie obligatorie - Guthrie, S. D. <i>Ethics in Sport</i>. Human Kinetics, 2013. - Harrison, K., & Jones, R. <i>Values in Sport: Elitism, Nationalism, Gender Equality and the Ethics of Performance Enhancement</i>. Routledge, 2016. - Kerr, G. A., & Stirling, A. <i>The Ethics of Sports Coaching</i>. Routledge, 2012. - Loland, S., & McNamee, M. J. <i>Fair Play in Sport: A Moral Norm System</i>. Routledge, 2009. - Müller, N. <i>Sport and Ethics: An Introduction to the Philosophy of Sport</i>. Springer, 2017. - Williams, J. M., & Kavussanu, M. <i>The Ethics of Sport: A Contemporary Introduction</i>. Routledge, 2009. Bibliografie facultativă - Guthrie, S. D. <i>Ethics in Sport</i>. Human Kinetics, 2013. - Harrison, K., & Jones, R. <i>Values in Sport: Elitism, Nationalism, Gender Equality and the Ethics of Performance Enhancement</i>. Routledge, 2016. - Kerr, G. A., & Stirling, A. <i>The Ethics of Sports Coaching</i>. Routledge, 2012. - Loland, S., & McNamee, M. J. <i>Fair Play in Sport: A Moral Norm System</i>. Routledge, 2009. - Müller, N. <i>Sport and Ethics: An Introduction to the Philosophy of Sport</i>. Springer, 2017. - Williams, J. M., & Kavussanu, M. <i>The Ethics of Sport: A Contemporary Introduction</i>. Routledge, 2009.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Studentii vor învăța să aplice principiile etice în relațiile dintre profesori și elevi, să gestioneze conflictele și să promoveze un comportament responsabil, contribuind la crearea unui mediu profesional bazat pe respect și integritate.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Proiect Calitatea susținerii proiectului pe o tematică		50%

	dată din cadrul disciplinei. Noutatea conținuturilor, modalitatea de expunere, originalitatea, și capacitate de sinteză, în elaborarea proiectului.	Evaluare orală	
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect Sportivitatea în educația fizică școlară și rolul profesorilor de educație fizică în promovarea eticii /Studii de caz	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și utilizarea conceptelor și teoriilor din domeniul - Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice • Prezența este evaluată cu o pondere de 20% la cursuri și 30% la seminarii. • Obținerea notei minime 5 (cinci) la fiecare probă orală, atât la curs, cât și la seminar			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de curs

Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de seminar

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de MASTER ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ Profesor in învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	IMAGINEA CORPORALĂ ȘI ACTIVITĂȚILE MOTRICE PARTICULARIZATE							
2.2 Titularul activităților de curs	Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Adela Bădău							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DSI DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					29
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia - Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de seminar prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.

R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.

R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.

R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.

CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.

R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.

R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.

R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.

R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.

R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.

R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.

CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.

R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.

R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.

R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.

R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.

4.2. Aptitudini

R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.

R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.

4.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
	R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
	R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Să cunoască conceptul/strategiile/organizarea managementului și marketingului în activitățile formale și nonformale specifice activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	- să cunoască sistemul național specific domeniului educație fizică și sport; - să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportivă formală și non-formală; - să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; - să cunoască viziunea, misiunea, ținte strategice unei organizații formale sau non formale - să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Dezvoltarea imaginii corporale –	Prelegere, prezentari	2	

delimitare conceptuală, etape, caracteristici	multimedia (ppt), dezbateri		
2. Schemă corporală și conștiința kinestezică în mișcarea umană	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
3. Metodologia activităților motrice individualizate și imaginea de sine	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
4. Percepția corporală și coordonarea motrică în contextul terapeutic	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
5. Neuroplasticitatea și reeducarea imaginii corporale prin mișcare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
6. Evaluarea și intervenția în tulburările imaginii corporale prin activitate fizică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	4	
Bibliografie obligatorie 1. Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024 2. Alexandra Zancu - Imaginea corporală și comportamentul alimentar în domenii centrate pe forma fizică. Abordări teoretice și applicative, 2024, Ed. Universității A.I. Cuza din Iași, Colecție: Psihologie Socială și Aplicată, ISBN: 978-606-714-880-0 3. Maryam Marashi, Erin K. O'Loughlin, David M. Brown, Catherine M. Sabiston - A body image training program for health professionals: A single group pre-post evaluation, Body Image, Volume 53, 2025, 101863, ISSN 1740-1445, 4. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101863 5. Phoebe Gray, Megan Hurst, Thomas Ormerod, Eleanor Miles - Women's body image experiences in the context of personal training in the UK: A qualitative diary study, Body Image, Volume 53, 2025, 101886, ISSN 1740-1445, 6. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101886 7. Kristen M. Lucibello, Maryam Marashi, Madison F. Vani, Delaney Thibodeau, Catherine M. Sabiston - Comparing the associations between body appearance and fitness self-conscious emotions across physical activity modalities: A multi-part study, Body Image, Volume 53, 2025, 101893, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101893 8. Nichole Wood-Barcalow - Positive Body Image Workbook: A Clinical and Self-Improvement Guide, 2021, Editura: Cambridge University Press Bibliografie facultativă 1. Sarah E. McComb, Jennifer S. Mills - Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation, Body Image, Volume 38, 2021, Pages 49-62, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012 2. Katarina L. Huellemann, Eva Pila, Jenna D. Gilchrist, Amy E. Nesbitt, Catherine M. Sabiston - Body-related self-conscious emotions and reasons for exercise: A latent class analysis, Body Image, Volume 38, 2021, Pages 127-136, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.016			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Tehnici de evaluare a schemei corporale la copii și adulți	-expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	4	
2. Exerciții de conștientizare corporală pentru îmbunătățirea propriocepției	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	
3. Metode de lucru cu imaginea corporală distorsionată în tulburări alimentare	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	4	
4. Activități motrice pentru dezvoltarea lateralității și orientării	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	

spațiale			
5. Strategii de motivare și implicare în activități motrice particularizate	expunere,-conversație, brain-storming, dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie

1. Alexandra Zancu - Imaginea corporală și comportamentul alimentar în domenii centrate pe forma fizică. Abordări teoretice și applicative, 2024, Ed. Universitatii A.I. Cuza din Iasi, Colecție: Psihologie Socială și Aplicată, ISBN: 978-606-714-880-0
2. Maryam Marashi, Erin K. O'Loughlin, David M. Brown, Catherine M. Sabiston - A body image training program for health professionals: A single group pre-post evaluation, Body Image, Volume 53, 2025, 101863, ISSN 1740-1445,
3. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101863>
4. Phoebe Gray, Megan Hurst, Thomas Ormerod, Eleanor Miles - Women's body image experiences in the context of personal training in the UK: A qualitative diary study, Body Image, Volume 53, 2025, 101886, ISSN 1740-1445,
5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101886>
6. Kristen M. Lucibello, Maryam Marashi, Madison F. Vani, Delaney Thibodeau, Catherine M. Sabiston - Comparing the associations between body appearance and fitness self-conscious emotions across physical activity modalities: A multi-part study, Body Image, Volume 53, 2025, 101893, ISSN 1740-1445, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101893>
7. Nichole Wood-Barcalow - Positive Body Image Workbook: A Clinical and Self-Improvement Guide, 2021, Editura: Cambridge University Press

Bibliografie facultativă

1. Sarah E. McComb, Jennifer S. Mills - Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation, Body Image, Volume 38, 2021, Pages 49-62, ISSN 1740-1445, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
2. Katarina L. Huellemann, Eva Pila, Jenna D. Gilchrist, Amy E. Nesbitt, Catherine M. Sabiston - Body-related self-conscious emotions and reasons for exercise: A latent class analysis, Body Image, Volume 38, 2021, Pages 127-136, ISSN 1740-1445, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.016>

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- o Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.
- o Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.
- o Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.

Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezentarea portofoliului cu tema impusa. Nota minima de promovare este 5	Examen oral	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea unei prezentari PPT pe o temă individuală, stabilită de titularul de seminar	Proiect Prezentare proiect	Condiție de intrare la examenul scris
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima 5.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de curs

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL, POSTLICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE PREDARE A BASCHETULUI ÎN CICLUL LICEAL							
2.2 Titularul activităților de curs	BOGDAN MARIAN OANCEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BOGDAN MARIAN OANCEA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	• Sală curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport prevăzută cu sisteme și echipamente specifice jocului de baschet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar. Rezultatele învățării: 2.1. Cunoștințe: R.Î.2.1.1. Absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. 2.2. Aptitudini: R.Î.2.2.2. Absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3. Absolventul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.2. Absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.2. Absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.2. Absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unor noțiuni esențiale privind metodică predării baschetului în ciclul liceal;
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea capacității de a îndeplini cu succes cerințele programei școlare specifice ciclului liceal;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Demarajul. Pătrunderea	Prelegere	2	
Depășirea. Recuperarea mingii	Prelegere	2	
Dă și du-te	Prelegere	2	
Marajul. Intercepția	Prelegere	2	
Contraatacul	Prelegere	2	
Sisteme de joc în defensivă	Prelegere	2	
Sisteme de joc în ofensivă	Prelegere	2	
Bibliografie obligatorie 1. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 2. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 3. Oancea B., Metodologii de predare a baschetului în ciclul liceal. Note de curs. Uz intern, 2025 Bibliografie selectivă 1. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 2. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 3. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 4. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 5. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 6. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 7. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010; 9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Măine, București, 2009			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Demarajul. Pătrunderea	Aplicații practice + dezbateri	2	
Depășirea. Recuperarea mingii	Aplicații practice + dezbateri	2	

Dă și du-te	Aplicații practice + dezbateri	2	
Marcajul. Intercepția	Aplicații practice + dezbateri	2	
Contraatacul	Aplicații practice + dezbateri	2	
Sisteme de joc în defensivă	Aplicații practice + dezbateri	2	
Sisteme de joc în ofensivă	Aplicații practice + dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie

1. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;
2. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;
3. Oancea B., Metodologii de predare a baschetului în ciclul liceal. Note de curs. Uz intern, 2025

Bibliografie selectivă

1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009
3. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008;
4. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006
5. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003;
6. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008;
7. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012;
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010;
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Măine, București, 2009

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Județean; Asociația Județeană de Baschet

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Redarea aspectelor specifice metodicii predării tacticii jocului de baschet;	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
capacitatea de a prezenta metodica predării tacticii jocului de baschet (conform conținutului programelor școlare la ciclul liceal);			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de .../.../... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de .../.../...

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Bogdan OANCEA, Titular de curs	Conf. dr. Bogdan OANCEA Titular de laborator

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA STILURILOR DE PREDARE MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DSI DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					17
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	• Sală curs cu proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPS1 – Gestionează riscurile clinice 1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criterii de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.
Competențe profesionale	CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor de aplicare eficientă a stilurilor de predare motrică în procesul instructiv-educativ.
7.2 Obiectivele specifice	- Caracterizarea stilurilor de predare motrică din perspectiva structurii, principiilor și eficienței în raport cu obiectivele motrice urmărite; - Identificarea criteriilor de selecție și aplicare a stilurilor de predare în funcție de conținutul activității motrice, categoria de practicanți și contextul educațional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul: stil de predare motrică;	Prelegere	2 ore	
2. Stilurile de predare în viziunea lui Muska Mosston și evoluțiile ulterioare;	Prelegere	2 ore	
3. Rolul stilurilor de predare în dezvoltarea autonomiei și creativității elevilor;	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
4. Corelarea stilurilor de predare cu obiectivele și conținuturile lecției de educație fizică;	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
5. Mecanismele psihopedagogice implicate în procesul de predare motrică;	Prelegere	2 ore	
6. Particularități ale aplicării stilurilor de predare în diferite etape de vârstă;	Expunere	2 ore	
7. Provocări și direcții moderne în aplicarea stilurilor de predare în educație fizică și sport.	Prelegere	2 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Bocoș M., Ionescu M. - Tratat de didactică modernă. Editura Paralela 45, București, 2017;			
2. Beadle P. – Cum să predai. Strategii didactice. Editura Didactica Publishing House, București, 2020;			

3. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;
4. Jiménez E., Ramíre, D., Torres B., et al. - Estilos de enseñanza en Educación Física escolar en el contexto de pandemia: Teaching styles in school physical education in the context of pandemics. Revista Académica Internacional de Educación Física, 2021, 1(4), 46-57;
5. Măzăraru A.I., Chirazi M. - Studiu privind stilul de predare în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial. In: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice, 2022, (pp. 89-92);
6. Zamfir V.M. și colab. – Educația fizică și sportul în școală. Editura Thea, București, 2023.

Bibliografie facultativă

1. Kramar M. – Psihologia stilurilor de gândire și acțiune umană. Editura Polirom, Iași, 2002;
2. Mosston M., Ashworth S. - Teaching Physical Education (6th edition), Human Kinetics, Champaign, IL, 2008;
3. Verza E., Verza F. – Psihologia vârstelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Analiza comparativă a unor stilurilor de predare prin studii de caz;	Lucru în grup	2 ore	
2. Simulări de secvențe didactice utilizând stiluri diferite de predare;	Lucru în grup	2 ore	
3. Flexibilitate vs. rigiditate în utilizarea stilurilor de predare motrică;	Dezbateri	2 ore	
4. Proiectarea unei secvențe didactice utilizând stiluri de predare combinate;	Dezbateri	2 oră	
5. Analiza impactului stilului de predare asupra motivației și implicării elevilor;	Dezbateri	2 ore	
6. Relația profesor–elev în funcție de stilul de predare utilizat ;	Dezbateri	2 ore	
7. Adaptarea stilului de predare în funcție de particularitățile de vârstă și nivel de pregătire.	Lucru în grup, dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Bocoș M., Ionescu M. - Tratat de didactică modernă. Editura Paralela 45, București, 2017;
2. Beadle P. – Cum să predai. Strategii didactice. Editura Didactica Publishing House, București, 2020;
3. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;
4. Jiménez E., Ramíre, D., Torres B., et al. - Estilos de enseñanza en Educación Física escolar en el contexto de pandemia: Teaching styles in school physical education in the context of pandemics. Revista Académica Internacional de Educación Física, 2021, 1(4), 46-57;
5. Măzăraru A.I., Chirazi M. - Studiu privind stilul de predare în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial. In: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice, 2022, (pp. 89-92);
6. Zamfir V.M. și colab. – Educația fizică și sportul în școală. Editura Thea, București, 2023.

Bibliografie facultativă

1. Kramar M. – Psihologia stilurilor de gândire și acțiune umană. Editura Polirom, Iași, 2002;
2. Mosston M., Ashworth S. - Teaching Physical Education (6th edition), Human Kinetics, Champaign, IL, 2008;
3. Verza E., Verza F. – Psihologia vârstelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezență 50%	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență 80%		
	Proiect	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul trebuie să fie capabil identifice și descrie corect cel puțin 3 stiluri fundamentale de predare motrică, să explice caracteristicile acestora și să argumenteze alegerea unui stil într-un context pedagogic.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf.dr.Ioan TURCU
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titular de curs

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titular de seminar

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de master	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ÎNVĂȚĂMÂNTUL LICEAL

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE PREDARE A VOLEIULUI ÎN CICLUL LICEAL							
2.2 Titularul activităților de curs	IOAN TURCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	IOAN TURCU							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAP DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	• Sală curs cu sistem de proiecție video
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport prevăzută cu sisteme și echipamente specifice jocului de baschet

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar. Rezultatele învățării: 2.1. Cunoștințe: R.Î.2.1.1. Absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. 2.2. Aptitudini: R.Î.2.2.2. Absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Absolventul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Absolventul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Absolventul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Absolventul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Absolventul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Absolventul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Absolventul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Absolventul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3. Absolventul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Absolventul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.2. Absolventul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.2. Absolventul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.2. Absolventul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unor noțiuni esențiale privind metodică predării baschetului în ciclul liceal;
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea capacității de a îndeplini cu succes cerințele programei școlare specifice ciclului liceal;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Descrierea jocului de volei. Conținutul jocului de volei	Expunere, prelegere, curs interactiv, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc.	2	
Programa școlară pentru clasele IX-XII		2	
Metode și mijloace pentru predarea voleiului în ciclul liceal		2	
Metodica învățării elementelor și procedurilor tehnice specifice jocului de volei		2	
Metodica învățării acțiunilor tactice specifice jocului de volei		2	
Sistemul de joc – variante		2	
Regulamentul jocului de volei		2	
Bibliografie obligatorie			
1. Turcu, I. – Metodologii de predare a volei în ciclul liceal – Note de curs, uz intern, 2024			
2. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009			
3. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.			
4. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal			
Bibliografie selectivă			
1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.			
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000.			
3. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2002.			
4. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.			
5. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.			
6. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.			
7. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001			
8. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Metodica predării - jocul fără minge	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării - lovirea mingii cu două mâini de sus și cu două mâini de jos	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării - serviciul și preluarea	Aplicații practice +	2	

	dezbateri		
Metodica predării - lovitură de atac - procedeu drept din Z4, Z3, Z2	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării - plonjonul și blocajul	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării - tactica de atac - combinații de atac	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării - tactica de apărare	Aplicații practice + dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie

1. Turcu, I. – Metodologii de predare a volei în ciclul liceal – Note de curs, uz intern, 2024
2. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009
3. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
4. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal

Bibliografie selectivă

1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000.
3. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.
4. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.
5. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.
6. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
7. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001
8. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Județean; Asociația Județeană de Baschet

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Redarea aspectelor specifice metodicii predării tacticii jocului de baschet;	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
capacitatea de a prezenta metodica predării tacticii jocului de baschet (conform conținutului programelor școlare la ciclul liceal);			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de .../.../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de .../.../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf. dr. Ioan TURCU,
Titular curs

Conf. dr. Ioan TURCU,
Titular de lucrări practice

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ, ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	WILHELM ROBERT GROSZ							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	WILHELM ROBERT GROSZ							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DSI DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	• Prezență 50% la cursurile teoretice, pentru a asigura dobândirea cunoștințelor de bază necesare pentru implementarea cercetării motrice.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (seminar/proiect), pentru a asigura participarea activă în cadrul proiectelor de cercetare aplicată.

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. Rezultatele învățării: 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale. 1.2. Aptitudini: R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar. R.Î.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital. CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar. Rezultatele învățării: 2.1. Cunoștințe: R.Î.2.1.1. Studentul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice. 2.2. Aptitudini: R.Î.2.2.1. Studentul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. R.Î.2.2.2. Studentul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Studentul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Studentul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.
--	--

	R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces. R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională. CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.
--	---

Competențe profesionale	6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive. R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue. R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar. R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională. R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare. CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă. R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră. 8.2. Aptitudini R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare. R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.
	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă. R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.

Competențe transversale	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.
	R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.
	CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.
	R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.
	R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.
	R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, aplicându-le eficient în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a elevilor și studenților, în cadrul mediului formal de instruire.
7.2 Obiectivele specifice	- Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a elevilor și studenților, utilizând metode de predare și cercetare adecvate mediului formal de educație fizică. - Dezvoltarea competențelor de organizare și implementare a cercetării științifice care investighează modul în care activitățile motrice influențează dezvoltarea globală a copiilor și tinerilor adulți, cu aplicare în mediul formal de instruire motrică. - Dobândirea abilităților necesare pentru evaluarea și interpretarea datelor legate de impactul activităților motrice asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive a elevilor și studenților, utilizând metode statistice și științifice adecvate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1. Curs (capitole/subcapitole)			
1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul formal: Definirea problemei de cercetare în contextul dezvoltării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive a copiilor și tinerilor adulți, într-un cadru educațional formal. Construcția ipotezei bazată pe date și studii anterioare privind dezvoltarea motrică și nevoile specifice ale acestei grupe de vârstă. Elaborarea modelului de cercetare, incluzând metode și instrumente de evaluare adaptate grupelor de vârstă, cu accent pe variabilele care influențează performanța motrică și psihosocială. Măsurarea și colectarea datelor – tehnici avansate pentru evaluarea datelor cantitative și calitative privind performanțele fizice, emoționale și cognitive ale studenților. Generalizarea rezultatelor în vederea aplicării acestora pentru optimizarea programelor de educație fizică în toate mediile.	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	4 ore	
2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică pentru mediul formal: Strategii de căutare a subiectelor		2 ore	

relevante, inclusiv explorarea literaturii științifice contemporane și a nevoilor educaționale și motrice. Precizarea și definirea subiecților – selecția și caracterizarea participanților, adaptată grupei de vârstă. Identificarea surselor: baze de date academice și bibliografie actualizată.			
3. Tematica cercetării științifice în mediul formal: Tipuri de cercetare: experimentală, quasi-experimentală, longitudinală, toate aplicabile cercetării motrice. Teme de cercetare: dezvoltarea motrică și fizică a copiilor în raport cu activitățile motrice specifice mediului școlar, influența activităților motrice asupra dezvoltării socio-emoționale și cognitive, dar și impactul activităților fizice asupra sănătății mentale și fizice a studenților, influența educației fizice asupra dezvoltării cognitive și sociale. Orientări tematice: investigarea evoluției motricității umane în mediul formal, în corelație cu aspectele filogenetice și ontogenetice ale dezvoltării, dar și dezvoltarea motricității și psihosociale la tinerii adulți în raport cu cerințele academice și de viață.	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	2 ore	
4. Managementul proiectului de cercetare în mediul formal – Diagrama Gantt: Etape de planificare: organizarea și etapizarea cercetării, crearea unui calendar detaliat al activităților, distribuirea sarcinilor și identificarea resurselor necesare. Diagrama Gantt – instrument pentru gestionarea timpului și a resurselor în cadrul proiectului de cercetare, adaptată la dinamica activităților motrice din școli și universități. Managementul riscurilor: identificarea și gestionarea posibilelor obstacole în derularea cercetării în mediul formal, precum absenteismul sau variațiile în implicarea elevilor și a studenților.		2 ore	
5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul formal: Tipuri de surse bibliografice relevante pentru cercetarea în educație fizică și sport. Norme academice și stiluri de citare (APA, Chicago, Harvard) aplicabile în lucrările științifice din domeniul motricității. Gestionarea corectă a surselor: utilizarea softurilor de management bibliografic pentru organizarea eficientă a referințelor.		2 ore	
6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul formal: Relevanța tematică și aplicabilitatea practică a cercetării. Corectitudinea metodologică și structura riguroasă a cercetării, în conformitate cu cerințele academice. Impactul rezultatelor: aplicarea practică a concluziilor în optimizarea activităților motrice și a educației fizice la orice nivel.		2 ore	
Bibliografie obligatorie - Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern - Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited, - Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd - Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House Bibliografie facultativă - Aguinis, H., Pierce, C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112			

2. Brewerton, P., & Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications			
3. Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.			
4. Frankfort-Nachmias C., & Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.			
5. Johnson, B.& Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications			
6. Mitchell, M.L., & Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.			
8.2 Seminar/ laborator/proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Componentele metodologice ale proiectului: Organizarea și planificarea proiectului: stabilirea obiectivelor clare, atribuirea sarcinilor și gestionarea resurselor necesare pentru proiecte de cercetare ce vizează activitățile motrice în orice context. Controlul proiectului: monitorizarea etapelor de implementare și corectarea eventualelor abateri de la planul inițial, în contextul mediului formal. Managementul riscurilor: identificarea riscurilor specifice mediului formal și crearea unui plan de gestionare a acestora.	Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/ Predare pe bază de proiecte Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație	4 ore	
2. Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării: Structurarea propunerii de proiect: copertă, prima pagină, cuprins, secțiuni dedicate introducerii, corpului lucrării, concluziilor și aparatului științific. Corelarea între ipoteze, metodologie și concluzii în contextul educației fizice formale.		2 ore	
3. Nivelul de aplicare al proiectului: Plan de proiect și plan de etapă: crearea unui plan de acțiune care să includă etape clare, resurse și termene. Plan de lucru și plan de excepție: organizarea activităților de cercetare și soluții alternative pentru probleme neprevăzute care ar putea apărea.		2 ore	
4. Controlul programului proiectului: Puncte de verificare: implementarea unor etape intermediare de evaluare a progresului proiectului, cu accent pe conformitatea cu planul inițial. Rapoarte de stare: elaborarea de rapoarte intermediare care reflectă progresul și eventualele ajustări necesare în cercetare. Finalizarea proiectului: încheierea formală a proiectului și prezentarea rezultatelor, inclusiv analiza concluziilor.		2 ore	
5. Revizuirea și verificarea proiectului: Revizuirea metodologică: verificarea conformității cu cerințele metodologice ale cercetării și ajustarea aspectelor unde este necesar. Verificarea corectitudinii datelor: analizarea datelor colectate pentru asigurarea validității și interpretarea corectă a acestora.		2 ore	
6. Prezentarea cercetării: Pregătirea prezentării: realizarea unei prezentări orale clare și bine structurate a proiectului de cercetare, utilizând metode vizuale și interactive. Feedback și evaluare: primirea feedback-ului de la colegi și profesori, cu scopul de a îmbunătăți prezentarea și proiectul.		2 ore	
Bibliografie obligatorie			

1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern
2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,
3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd
4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House

Bibliografie facultativă

1. Aguinis, H., Pierce, [C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. \(2009\)](#) - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112
2. Brewerton, P., & Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications
3. Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.
4. Frankfort-Nachmias C., & Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.
5. Johnson, B.& Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications
6. Mitchell, M.L., & Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.
7. Reed, J.G., & Baxter, P.M., (2006) – Finding a Research Topic. In F. Leong, T.L. & J. T. Austin (Eds.), The Psychology Research Handbook. A Guide for Graduate Students and Research Assistants (Second ed., pp. 41-59): SAGE Publications.
8. Sauter, S., Brightwell, W., Colligan, M., Hurrell, J., Katz, T., LeGrande, D., & et al. (2002). The changing organization of work and the safety and health of working people: Knowledge gaps and research directions (DHHS [NIOSH] Publication No. 2002- 116). Cincinnati, OH: National Institute for Occupational Safety and Health

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare pentru elaborarea unui proiect de cercetare relevant pentru tinerii adulți	Prezentare orală pe baza unui subiect din tematica cursului, cu accent pe claritatea expunerii și capacitatea de argumentare	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de actualitate și aplicabilitate practică a cercetării, corectitudinea metodologică și respectarea cerințelor proiectului	Prezentare orală a proiectului cu evaluare practico-metodică	70%
10.6 Standard minim de performanță			
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor din domeniul cercetării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive pentru grupa de vârstă 19-25 ani, cu aplicare specifică în mediul formal. b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 la prezentarea practico-metodică/seminar/proiect și la prezentarea orală de la curs.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,
Titular de proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	CICLUL II STUDII MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICI MOTRICE ÎN MEDIU MONTAN							
2.2 Titularul activităților de curs	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DCA DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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 dotată cu videoproiector Frecvență 30%, la cursuri
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Zonă montană (Masivul Postăvarul, Canionul 7 Scări, Piatra Mare, etc); • Frecvență 60% la activități practice.

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.
Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor teoretice și practice ale studenților în proiectarea, aplicarea și adaptarea activităților motrice desfășurate în mediul montan, cu scop recreativ, educativ, în condiții de siguranță, sustenabilitate și respect față de mediul natural. - Promovarea unei educații motrice orientate spre activități montane durabile, prin valorificarea resurselor naturale, formarea responsabilității colective și dezvoltarea abilităților de orientare, adaptare și gestionare a efortului fizic în condiții variate de teren și climă.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea capacității de a proiecta și coordona activități motrice montane (drumeții, hiking, trekking, camping, cățărare ușoară), prin aplicarea tehnicilor adecvate de deplasare, gestionare a efortului și evaluare a riscurilor, în funcție de condițiile de mediu și caracteristicile grupului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Practici motrice în mediu montan Definiție Obiective Caracteristici Clasificarea practicilor motrice în mediu montan	Prelegere power - point	2	
Practicile montane ca instrumente de coeziune socială și dezvoltare umană	Prelegere power - point	2	
Mersul nordic sau mersul cu bețe Tehnică de abordare a mersului nordic Beneficii asupra sănătății Impactul asupra motricității	Prelegere power - point	2	
Hiking Trekking Definiții Aspecte particulare Tehnica de abordare la Hiking și Trekking, Diferențe, Echipament, Sustenabilitate și siguranță Adaptarea respirației	Prelegere power - point	2	
Drumeții și mers pe trasee montane, orientarea turistică și deplasarea pe teren variat Cățărare ușoară, Traversări de obstacole naturale Gestionarea efortului fizic la altitudine sau pe teren dificil Camping Montan – Campare în Natură	Prelegere power - point	2	
Tehnici de adaptare a mișcării în funcție de condițiile meteo: ploaie, vânt puternic, zăpadă, ceață sau vizibilitate redusă. Adaptarea pe suprafețe instabile sau dificile:	Prelegere power - point	2	
Managementul riscului în mediul montan Managementul grupurilor și responsabilitatea colectivă în mediul montan Măsuri de siguranță și prevenire a accidentelor montane	Prelegere power - point	2	

Bibliografie obligatorie

1. Chapman, H. T., Lee, S. P., & Parker, R. J. *Successful aging and older adults' health outcomes through outdoor-based interventions like adventure therapy: A scoping review. Journal of Outdoor and Environmental Education*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42322-024-00177-1>, 2024.
2. Larkin, M. A., Nixon, B. J., & Clark, R. S. *Effects of a randomized controlled hiking intervention on daily activities, sleep, and stress among adults during the COVID-19 pandemic. BMC Public Health*. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15696-7>, 2023.
3. Miller, J. B. *Mountain sports and mental health: How nature heals. Alpinmesse.info*. <https://www.alpinmesse.info/en/news/mountain-sport-mental-health>, 2025.
4. Popescu, R. *Impactul activităților montane asupra coeziunii grupurilor. Jurnalul de Sociologie și Psihologie Socială*, 22(3), 123–135, 2015.
5. Rusu, A. *Antropologia activităților fizice în mediul montan. Revista de Antropologie și Educație Fizică*, 18(1), 25–40, 2010.
6. Sima, A. *Beneficiile activităților montane asupra sănătății fizice și mentale. Revista de Activități Fizice și Sportive*, 14(2), 45–59, 2018.
7. Smith, A. J., Williams, L., & Jones, J. R. *Health benefits of different sports: A systematic review and meta-analysis of longitudinal and intervention studies including 2.6 million adult participants. Sports Medicine – Open*. <https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-024-00692-x>, 2024.
8. Thompson, S., Richards, R. C., & Williams, H. *Valuing the health benefits of nature-based recreational physical activity in England. Environment International*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412024002538>, 2024.

Bibliografie facultativă:

1. Gooley, T. <i>Ghidul drumețului</i> . Editura Pilot Books, 2023. 2. Sandulache, I., & Dieaconu, D. <i>Ghidul excursiilor montane</i> . Editura Universitară, 2014. 3. Blogul de Călătorii. <i>Ghidul complet al începătorului pe munte</i> . [online, accesat în 2025], 2023			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Exerciții de orientare – Se realizează o excursie pe un traseu montan, unde studenții trebuie să aplice tehnici de orientare (folosirea busolei, hărților, GPS-urilor).	Aplicații practice	2	
Mers nordic: Tehnica și beneficiile mersului cu bețe în mediul montan Într-o zonă montană sau parcuri, se organizează o sesiune practică în care studenții învață tehnica corectă a mersului cu bețe, inclusiv postură, ritm și coordonarea mișcărilor.	Aplicații practice	2	
Trekking montan: Adaptarea la condițiile meteorologice și gestionarea riscurilor Strategii de abordare în practică	Aplicații practice	2	
Campare montană: Dezvoltarea abilităților de organizare și gestionare a unei tabere în condiții de siguranță și sustenabilitate Montarea cortului și organizarea taberei	Aplicații practice	2	
Escaladă pe perete în interior: Tehnici de cățărare și prevenire a accidentelor	Aplicații practice	2	
Pregătirea unei activități montane la alegere de către studenți Drumeție Alegerea zonei, Traseu marcat, Obiective, Etape de desfășurare	Aplicații practice	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Carpati.org. (n.d.). <i>Bețele de trekking – clasificare și utilizare</i>. Carpati.org. Retrieved May 20, 2025, from https://www.carpati.org/articol/betele_de_trekking_-_clasificare_si_utilizare/1044/ 2. Decathlon.ro. (n.d.). <i>Cum să îți reglezi rucsacul de drumeție</i>. Decathlon. Retrieved May 20, 2025, from https://www.decathlon.ro/c/htc/cum-sa-iti-reglezi-rucsacul-de-drumetie_c6839d24-c7fc-40ee-8947-a6e69196fbb9 3. MaiaOutdoor.ro. (n.d.). <i>Ce pui și unde pui în rucsac – organizarea bagajului</i>. Maia Outdoor. Retrieved May 20, 2025, from https://maiaoutdoor.ro/blog/ce-pui-si-unde-pui-in-rucsac 4. Miu, C. (2024, May 20). <i>LearnHowToMountain – Ce trebuie să ai întotdeauna în rucsac</i>. Educație Montană. https://costinmiu.com/learn-how-to-mountain/ 5. Niponino.ro. (n.d.). <i>Cum să atașați echipamentul și materialele la rucsac</i>. Niponino. Retrieved May 20, 2025, from https://www.niponino.ro/cum-sa-atasati-echipamentul-si-materialele-la-rucsac 6. Nootka.ro. (n.d.). <i>Bețele pentru trekking și alergare – ajutor sau moft?</i> Nootka. Retrieved May 20, 2025, from https://www.nootka.ro/betele_pentru_trekking_si_alergare_ajutor_sau_moft Bibliografie facultativă: 4. Gooley, T. <i>Ghidul drumețului</i>. Editura Pilot Books, 2023. 5. Sandulache, I., & Dieaconu, D. <i>Ghidul excursiilor montane</i>. Editura Universitară, 2014. 6. Blogul de Călătorii. <i>Ghidul complet al începătorului pe munte</i>. [online, accesat în 2025], 2023			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

În ceea ce privește așteptările angajatorilor din domeniul turismului montan și activităților recreative în aer liber, conținuturile disciplinei sunt corelate cu necesitățile de formare a unor specialiști care să poată organiza, implementa și evalua activități motrice în siguranță, adaptate diverselor grupuri țintă (copii, tineri, vârstnici).

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota
-------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------

			finală
10.4 Curs	Proiect teoretic Fiecare student va selecta o activitate motrică montană specifică (ex: drumeție, escaladă, trekking, mers nordic, campare montană) și va concepe un plan complet (să respecte etapele specifice) pentru organizarea acesteia, ținând cont de factorii de mediu, riscurile potențiale și necesitățile grupului țintă.	Probă orală	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Se evaluează însușirea unor abilități practice individuale, în contexte concrete. Drumeție pe un traseu montan, ghidaj și coordonare de grup, gestionarea riscurilor (evaluare pe teren), comportamente și atitudini. Studenții vor fi evaluați pe baza performanței lor în diverse activități (ex. escaladă, drumeție, jocuri de echipă în aer liber).	Probă practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
- Studentul trebuie să demonstreze atât cunoștințe teoretice despre activitățile montane, cât și abilități practice în aplicarea acestora în condiții de siguranță. - Îndeplinirea criteriilor minime ale disciplinei - obținerea notei 5 (cinci), la fiecare probă de evaluare. - Prezența este obligatorie în proporție de 30% la cursuri și 60% la lucrările practice.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../.... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../.....

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de curs

Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de stagiu de lucrări practice

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ ÎN MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ^{e3)}	DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
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					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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	- Sală prevăzută cu echipamente multimedia. - Frecvență minimă obligatorie: 50%.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Activitățile se desfășoară într-un cadru interactiv, aplicativ, incluzând sesiuni de consultanță individuală și feedback. - Frecvență minimă obligatorie: 80%. - Fiecare student va elabora și susține un proiect de cercetare aplicat mediului nonformal de instruire motrică, care va include următoarele

	componente obligatorii: • a. Definirea obiectivelor cercetării • Obiectivele vor urmări explorarea dezvoltării motrice a copiilor în contexte nonformale (ex: activități extracurriculare, tabere, cluburi, sport recreativ). • b. Proiectarea metodologiei de cercetare • Descrierea mediului nonformal: activități flexibile, nestructurate curricular, adaptate contextului. • Grup țintă: caracteristici ale participanților (vârstă, implicare voluntară etc.). • Instrumente și tehnici de evaluare: jurnale de activitate, observații directe, feedback informal. • c. Realizarea programului de instruire motrică • Conceperea unui plan motric adaptat mediului nonformal, cu obiective flexibile. • Activități variate: jocuri, sporturi alternative, mișcare în aer liber, competiții recreative. • Metode de evaluare: autoevaluare, evaluare peer-to-peer, observații calitative. • d. Analiza și interpretarea datelor • Prelucrare de date calitative și cantitative, cu accent pe observație și interviuri. • Concluzii privind impactul activităților recreative asupra motivației și dezvoltării motrice. • e. Recomandări • Formularea de propuneri pentru îmbunătățirea programelor motrice nonformale. • Accent pe implicare activă, plăcerea mișcării și dezvoltarea motivației intrinseci.
--	---

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1 – Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2 – Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1 – Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1 – Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1 – Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3 – Studentul evaluează și optimizează conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.
-------------------------	---

	CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1 – Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1 – Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.2 – Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.
Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1 – Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1 – Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.3 – Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2 – Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.2 – Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1 – Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2 – Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor eficientă în proiectarea, desfășurarea și evaluarea activităților motrice desfășurate în medii nonformale, cu accent pe adaptarea acestora la caracterul spontan, recreativ și flexibil al contextului educațional.
7.2 Obiectivele specifice	- Identificarea și adaptarea activităților motrice caracteristice mediului nonformal, în funcție de particularitățile de vârstă și nevoile individuale ale beneficiarilor, cu accent pe joc, explorare și libertate de exprimare motrică. - Dezvoltarea competențelor de proiectare și implementare a cercetării aplicate în contexte motrice nonformale, prin selectarea adecvată a etapelor, obiectivelor și metodelor de investigare. - Aplicarea unor metode de colectare, prelucrare și interpretare a datelor specifice cercetării în educația nonformală, incluzând observația sistematică, fișele de analiză motrică și interviul semi-structurat. - Corelarea rezultatelor cercetării cu impactul activităților motrice asupra dezvoltării psiho-motrice și emoționale a beneficiarilor, în vederea optimizării demersurilor pedagogice viitoare. - Cultivarea unei atitudini reflexive, autonome și etice în desfășurarea cercetării motrice în medii informale, cu respectarea diversității și particularităților individuale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul nonformal (definirea problemei, construcția	Prelegere interactivă, studiu de caz	4	Introduce cadrul metodologic general; pregătește studentul

ipotezei, elaborarea modelului de cercetare, măsurarea, colectarea și analiza datelor, generalizarea)			pentru proiectare coerentă.
Identificarea subiectului de cercetare în metodologia nonformală (strategii de căutare, definirea subiecților în context nonformal)	Prelegere, dezbatere dirijată	2	Sprijină formularea unor teme relevante, centrate pe motivația copiilor.
Tematica cercetării științifice în medii nonformale (tipuri de cercetare, teme posibile, orientări tematice în cercetarea motricității umane în contexte recreative)	Prelegere + analiză de exemple	2	Oferă repere pentru selecția unei teme fezabile, în funcție de grupul țintă.
Managementul proiectului de cercetare în mediu nonformal – Diagrama Gantt	Prelegere, aplicație practică	2	Exersează organizarea etapelor cercetării prin instrumente grafice de planificare.
Utilizarea referințelor în elaborarea documentelor de cercetare nonformală	Prelegere, exercițiu aplicativ	2	Susține dezvoltarea abilităților de documentare și redactare științifică.
Criterii de evaluare a proiectului în mediul nonformal	Prelegere, dezbatere	2	Pregătește studenții pentru autoevaluare și evaluare obiectivă a proiectelor.
Bibliografie obligatorie 1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București. 2. Ministerul Educației Naționale. (2013). Programa școlară pentru educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013). București: Ministerul Educației Naționale. 3. Ministerul Educației Naționale. (2014). Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a – a IV-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 5003/02.12.2014). București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 1. Aguinis, H., Pierce, C. A., Bosco, F. A., & Muslin, I. S. (2009). First Decade of Organizational Research Methods Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112. 2. Brewerton, P., & Millward, L. (2008). Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications. 3. Bulzan, C., Iancu Ciobanu, M., Ilie, R.L. (2009) Ghid de practică pedagogică. Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București. 4. Dawson, C. (2002). Practical Research Methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd. 5. Frankfort-Nachmias, C., & Nachmias, D. (2000). Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers. 6. Johnson, B., & Christensen, L. (2008). Educational Research (Third ed.). Los Angeles: Sage Publications. 7. Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2001). Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.			
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Componentele metodologice ale proiectului în mediul nonformal (organizare flexibilă, planificare adaptativă, control și management	Prezentări interactive, discuții de grup, aplicații practice	4	Studenții învață să gestioneze proiecte în contexte recreative și nestructurate.

al riscului)			
Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării (copertă, cuprins, introducere, corp, concluzii, aparat științific adaptat contextului nonformal)	Discuții de grup, exercițiu practic	2	Exersează redactarea formală, adaptată la specificul nonformal.
Nivelul de planificare în mediul nonformal (planificare flexibilă, activități recreative, plan de lucru adaptativ)	Prezentări interactive, aplicație individuală	2	Oferă instrumente de planificare pentru contexte educaționale informale.
Controlul programului proiectului (puncte de verificare, rapoarte de progres, încheierea proiectului în funcție de obiective flexibile)	Studiu de caz, analiză practică	2	Consolidarea monitorizării adaptative a proiectului.
Revizuirea și verificarea proiectului nonformal (feedback colegial, autoevaluare, adaptare continuă)	Feedback constructiv, analiză comparativă	2	Promovează învățarea reflexivă și perfecționarea continuă.
Prezentarea cercetării (utilizarea unor formate interactive și participative pentru diseminarea rezultatelor în context nonformal)	Prezentare interactivă + dezbateri	2	Dezvoltarea abilităților de comunicare aplicate în contexte nonformale.

Bibliografie obligatorie

1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.
2. Ministerul Educației Naționale. (2013). Programa școlară pentru educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013). București: Ministerul Educației Naționale.
3. Ministerul Educației Naționale. (2014). Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a – a IV-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 5003/02.12.2014). București: Ministerul Educației Naționale.

Bibliografie facultativă

1. Aguinis, H., Pierce, C. A., Bosco, F. A., & Muslin, I. S. (2009). First Decade of Organizational Research Methods Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112.
2. Brewerton, P., & Millward, L. (2008). Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications.
3. Bulzan, C., Iancu Ciobanu, M., Ilie, R.L. (2009) Ghid de practică pedagogică. Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București.
4. Dawson, C. (2002). Practical Research Methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd.
5. Frankfort-Nachmias, C., & Nachmias, D. (2000). Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.
6. Johnson, B., & Christensen, L. (2008). Educational Research (Third ed.). Los Angeles: Sage Publications.
7. Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2001). Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

- Inspectoratul Școlar Județean, Licee și Școli generale, comunitatea civică

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
-------------------	---------------------------	-------------------------	------------------------------

10.4 Curs	Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare elaborării unui proiect de cercetare în mediul nonformal, inclusiv capacitatea de a aplica flexibilitatea în organizarea proiectului	Prezentare orală interactivă	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de actualitate al direcției tematice, relevanța practică a cercetării în mediul nonformal, adaptabilitatea și flexibilitatea structurii proiectului, respectarea cerințelor generale de întocmire	Proiect de cercetare, prezentare practică	70%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul cunoaște structura generală a unui proiect de cercetare în mediul nonformal și identifică cerințele necesare adaptării acestuia la contexte educaționale flexibile, recreative și informale. • Studentul este capabil să elaboreze și să susțină în mod argumentat un proiect de cercetare, demonstrând capacitatea de a integra date relevante, de a utiliza metode adecvate mediului nonformal și de a evidenția relevanța și aplicabilitatea practică a cercetării sale în raport cu dezvoltarea motrică și socială a participanților.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de/...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de/...../2025.

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de proiect

FIȘA DISCIPLINEI / 2025-2027 - EFSAMTL

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP <u>LIBER</u> Profesor în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PROIECTAREA PROGRAMELOR MOTRICE PENTRU TIMPUL LIBER ACTIV							
2.2 Titularul activităților de curs	DANIELA POPA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DCA
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități – participări la întreceri de timp liber activ, concursuri, evenimente sportive					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

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	• Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice, inclusiv suporturi vizuale și înregistrări video demonstrative de programe motrice pentru timpul liber activ .
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice, inclusiv suporturi vizuale și înregistrări video demonstrative de programe motrice pentru timpul liber activ .

6. Competențe specifice acumulate (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe Profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii. CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung. R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă. R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională. R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat. R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional. CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor. CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională. R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.
-------------------------	---

Competențe Transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional. R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă. R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor. R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit. CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație. R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate. R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale. R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic. R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea competențelor teoretice și practice necesare utilizării programelor motrice pentru timpul liber activ, în activitățile de educație fizică și mișcare motrică diversificată, dezvoltând capacitatea de a concepe și implementa programe de mișcare de timp liber activ, adaptate nevoilor și particularităților, în funcție de vârstă, nivel de pregătire, capacități psihomotrice și obiective de sănătate și performanță.
7.2 Obiectivele Specifice	- Formarea abilităților de organizare și conducere a activităților motrice de timp liber activ, incluzând o varietate de acțiuni, exerciții de îndemânare, reacție rapidă, forță, rezistență și flexibilitate, promovând astfel o viață activă și sănătoasă. - Dezvoltarea capacității de a proiecta, prezenta și implementa programe bazate pe motricitate de timp liber activ, adaptate diferitelor categorii de participanți, ținând cont de nevoile specifice, nivelul de pregătire și obiectivele individuale personale, îndepărtând sedentarismul și promovând astfel, un nou mod de viață disciplinată ca timp liber activ. - Perfecționarea calităților motrice esențiale pentru programelor motrice de timp liber activ cum ar fi: îndemânarea, rezistența cardiovasculară, forța musculară, mobilitatea articulară, flexibilitatea, coordonarea, viteza de execuție, aplicate în contextul exercițiilor specifice programelor motrice de timp liber. - Stimularea creativității și a capacității de a evalua și monitoriza progresul participanților în cadrul programelor motrice de timp liber activ, utilizând metode specifice de testare și evaluare, pentru a optimiza beneficiile asupra sănătății și performanței fizice evidențiind varietatea

	programelor motrice.
--	----------------------

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1.1. Timpul liber activ – introducere, noțiuni generale despre concept, caracteristici, scop, obiective, strategii, importanța în educația fizică și sport, și dezvoltarea fizică generală. Concept și aplicabilitate în viața de zi cu zi.	Prelegere interactivă, prezentare slide	2 ore	Clarificarea rolului, programelor motrice de timp liber activ, în educație fizică și sport. Explicarea teoretică
8.1.2. Efectele și beneficiile activităților fizice motrice, practicate ca timp liber activ. Destindere fizică și mentală, reabilitare fizică, reechilibrare psihică și emoțională, recreere, eliminare stress intelectual, profesional și cotidian	Prelegere, dezbateri, studiu de caz	2 ore	Explorarea programelor motrice și impactul acestora în activitățile de educație fizică. Discuții despre adaptabilitatea exercițiilor la diverse scopuri
8.1.3. Organizarea eficientă: a timpului de muncă intens și a Timpului liber activ personal. Folosirea optimă, a timpului liber activ, ca modalitate de menținere și îmbunătățire a stării de sănătate. Tehnici de educare, pentru utilizarea adecvată, a Timpului liber activ. Elaborarea programelor motrice de Timp liber activ . Principii de planificare, a antrenamentelor personalizate.	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Alegerii exercițiilor și a probelor sportive, în funcție de tipul și scopul activității. Focus pe adaptările fiziologice și mentale. Discuții despre individualizarea programelor motrice de timp liber activ.
8.1.4. Activitatea sportivă și Timpul liber activ, tehnici și strategii naționale, în domeniul politicilor de tineret. Adaptare la noile standarde.	Prelegere interactivă, exerciții practice	2 ore	Obiectivele activităților motrice de timp liber active. Principalele structuri responsabile de activitățile sportive.
8.1.5. Integrarea socială, prin activitățile motrice de Timp liber activ, principalii indicatori ai calității vieții, sociologia timpului liber activ.	Prelegere interactivă, analiză video	2 ore	Socializarea prin sport. Elementele care contribuie la imaginea personală a calității vieții,
8.1.6. Formarea deprinderilor corecte, specifice activităților fizice de timp liber activ, programarea eficientă a Timpului liber activ, cerințe și recomandări pentru adoptarea unui stil de viață activ. Consecvență și disciplină, în păstrarea activităților de Timp liber.	Prelegere, practică aplicată	2 ore	Accesibilitatea diferitelor forme de activitate fizică; Combaterea stresului și a izolării sociale. Discuții despre individualizarea programelor motrice de timp liber activ.
8.1.7. Modalități de control și reducere a stresului, prin Timpul liber activ (stresul fiind, o problemă majoră a societății moderne). Proiectarea și crearea unor programe motrice de Timp liber activ, integrate. Combinarea și alternarea, timpului ocupat cu a timpului liber. Evaluarea Timpului liber și a condiției fizice. Metode și instrumente utilizate în evaluare. • Variante de activități motrice, de Timp liber activ, (aerobe, anaerobe, mixte). Adaptarea organismului, la noile seturi de exerciții fizice. Câștigurile fizice și mentale, ale antrenamentelor cu activități motrice de Timp liber activ.	Prelegere, dezbateri, ateliere practică	2 ore	Eliminarea tensiunii și a stresului și o mai bună concentrare pentru activitățile de serviciu, Satisfacția dobândirii a altor cunoștințe și abilități. Legătura între exercițiile de agrement și activitățile cotidiene.

Bibliografie obligatorie Ciuvar (Pop) Maria Gabriela – Timpul liber și activitățile sportive la studenții din Universitatea „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca – rezumatul tezei de doctor, 2016, 43 p. Cristea I. D – Optimizarea practicării exercițiilor fizice în timpul liber la elevii de 11-14 ani, rezumatul tezei de doctor, București, 2010, Cucos, C. – Timp și temporalitate în educație, Polirom, Iași, 2002. Cuznețov, L. – Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei, Centrul Editorial Poligrafic, USM, Chișinău, 2015. Dumazedier, J. M. – Sociologie empirique du loisir – Critique et contre – critique de la civilisation du loisir, Ed. du Seuil, Paris, 2018. Ghidul animatorului – 855 de jocuri și activități , European Youth Echange Moldova, Chișinău, 2005, pp. 12-20. Lydiard A., Gilmour G. – Jogging with Lydiard, Meyer and Meyer, Oxford – UK – 2017. Murphy S. – Running Well. USA: Human Kinetics Publishers. 2008. Triboi V. – Activități de timp liber, USEFS, Chișinău, 2014. Bibliografie facultativă Alexe D. I., Alexe C. I. – Jogging de la A la Z, Vol. 1, PIM, Iași, 2011 Alexe D. I., Alexe C. I. – Jogging de la A la Z, Vol. 2, PIM, Iași, 2012 Alger G. W. – Leisure – for What? The Atlantic Monthly, 135, April 1952 Bădău A. – Aquagim teorie și metodologie, University Press, Tîrgu Mureș, 2016 Bădău A., Bădău D. – Aqua – pullpush-gym – o metodă novatoare de gimnastică în apă, Universitatea Transilvania Brașov, 2011 Bădău A., Ungur R., Bădău D. – Activități fizice acvatice indoor, Universitatea Transilvania Brașov, 2016 Ciocoiu D. L. – Abordări conceptuale în practicarea streetball-ului, Europlus, Galați, 2014, pp. 46-51.			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
8.2.1.Timpul liber confundat cu timpul rămas după finalizarea activităților profesionale. Tipuri de activități specifice timpului liber, Timpul liber - avantaje și curențe, Activitățile de timp liber în funcție de zona de acoperire, Interdependența dintre activitățile productive și cele de timp liber, Trăsăturile definitorii, legate de efort fizic și timp liber, în trecut și prezent.	Prelegere interactivă	2 ore	Clarificarea rolului, programelor motrice de timp liber activ, în educație fizică și sport. Explicarea teoretică
8.2.2. Beneficiile activităților fizice, practicate ca timp liber și efectele pe termen îndelungat a activităților motrice de timp liber active: Recreere, confort mental, refacere psihică; Ameliorează deficiențele comportamentale; Pregătire fizică, capacitate de efort; Organizare și programare a propriilor eforturi; Cunoașterea propriului corp și testarea limitelor fizice; Comunicare, relaționare superioară, socializare; Reducerea riscului de a consuma droguri și alcool; Profilaxie, stare de sănătate.	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Explorarea programelor motrice și impactul acestora în activitățile de educație fizică. Discuții despre adaptabilitatea exercițiilor la diverse scopuri
8.2.3. Organizarea eficientă a timpului de muncă și a timpului liber: Cauzele administrării eronate a resursei temporale, Nedefinirea corectă a priorităților, Probleme de comunicare și de sănătate, Dorința de a rezolva singur problemele grele, Factori perturbatori – telefoane, timp ocupat la TV, calculator, Rezolvare superficială a sarcinilor	Prelegere, analiză teoretică	2 ore	Alegerii exercițiilor și a probelor sportive, în funcție de tipul și scopul activității. Focus pe adaptările fiziologice și mentale. Discuții despre individualizarea programelor motrice de timp liber activ.
8.2.4. Strategii și orientări vizând activitatea fizică, Principalele cauze care pot frâna desfășurarea activităților fizice și sportive neorganizate, Soluțiile de activare pe plan fizic a angajaților la locul de muncă, Îmbunătățirea oportunităților de petrecere a timpului liber, Realizarea educației prin mijloacele sportului și a activităților fizice de timp liber, Conturarea unui stil de viață sănătos,	Prelegere, dezbateri	2 ore	Obiectivele activităților motrice de timp liber active. Principalele structuri responsabile de activitățile sportive.

Obiectivele activităților motrice de timp liber activ Principalele structuri responsabile de activitățile sportive			
8.2.5. Socializarea prin intermediul activităților sportive, Socializarea prin sport, presupune asimilarea unor deprinderi de conviețuire și formarea unor atitudini specifice, valori și competențe, transferabile ulterior în activitățile sociale curente, Elementele care contribuie la imaginea personală a calității vieții, Organizațiile sindicale a limitat treptat abuzurile asupra angajaților, a redus timpul efectiv de lucru și a condus la mărirea timpului liber.	Prelegere, analiză teoretică	2 ore	Socializarea prin sport. Elementele care contribuie la imaginea personală a calității vieții,
8.2.6. Factorii diversității ATL: Accesul la informații de specialitate, vizând activitățile fizice; Apariția și mediatizarea unor noi ramuri de sport interesante; Diversificarea necesităților individuale și a cerințelor sociale; Accesibilitatea diferitelor forme de activitate fizică; Combaterea stresului și a izolării sociale; Noi variante de compensare a efectelor obezității și a sedentarismului; Creșterea timpului liber avut la dispoziție.	Prelegere, discuție	2 ore	Accesibilitatea diferitelor forme de activitate fizică; Combaterea stresului și a izolării sociale. Discuții despre individualizarea programelor motrice de timp liber activ.
8.2.7. Principalii factori stresori ai societății moderne. Tipurile de stres și caracteristicile lor, Sintetizarea principalilor factori stresori. Finalitățile ATL: Stare fizică și mentală optimă, Eliminarea tensiunii și a stresului și o mai bună concentrare pentru activitățile de serviciu, Satisfacția dobândirii a altor cunoștințe și abilități, Obținerea și menținerea unui înalt nivel al stării de bine. • Variante de activități motrice, de Timp liber activ	Dezbateri Constatări, concluzii	2 ore	Eliminarea tensiunii și a stresului și o mai bună concentrare pentru activitățile de serviciu, Satisfacția dobândirii a altor cunoștințe și abilități. Legătura între exercițiile de agrement și activitățile cotidiene
Bibliografie obligatorie Ciuvar (Pop) Maria Gabriela – Timpul liber și activitățile sportive la studenții din Universitatea „Babeș-Bolyai” din Cluj-Napoca – rezumatul tezei de doctor, 2016, 43 p. Cristea I. D – Optimizarea practicării exercițiilor fizice în timpul liber la elevii de 11-14 ani, rezumatul tezei de doctor, București, 2010, Cucoș, C. – Timp și temporalitate în educație, Polirom, Iași, 2002. Cuznețov, L. – Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei, Centrul Editorial Poligrafic, USM, Chișinău, 2015. Dumazedier, J. M. – Sociologie empirique du loisir – Critique et contre – critique de la civilisation du loisir, Ed. du Seuil, Paris, 2018. Ghidul animatorului – 855 de jocuri și activități, European Youth Exchange Moldova, Chișinău, 2005, pp. 12-20. Lydiard A., Gilmour G. – Jogging with Lydiard, Meyer and Meyer, Oxford – UK – 2017. Murphy S. – Running Well. USA: Human Kinetics Publishers. 2008. Triboi V. – Activități de timp liber, USEFS, Chișinău, 2014. Bibliografie facultativă Alexe D. I., Alexe C. I. – Jogging de la A la Z, Vol. 1, PIM, Iași, 2011 Alexe D. I., Alexe C. I. – Jogging de la A la Z, Vol. 2, PIM, Iași, 2012 Alger G. W. – Leisure – for What? The Atlantic Monthly, 135, April 1952 Bădău A. – Aquagim teorie și metodologie, University Press, Tîrgu Mureș, 2016 Bădău A., Bădău D. – Aqua – pullpush-gym – o metodă novatoare de gimnastică în apă, Universitatea Transilvania Brașov, 2011 Bădău A., Ungur R., Bădău D. – Activități fizice acvatice indoor, Universitatea Transilvania Brașov, 2016 Ciocoiu D. L. – Abordări conceptuale în practicarea streetball-ului, Europlus, Galați, 2014, pp. 46-51.			

8.4. Proiect /referat	Metode de predare - învățare	Observații
Proiectarea și organizarea unor programe motrice de timp liber. Descifrarea stării emoționale a participanților în funcție de expresivitatea corporală, aflați în activitățile motrice de timp liber. Eliberare stres, destindere, recreere. Analiză și concluzie	Expunere pe videoproiector	Elaborarea unui program motric de timp liber cu justificarea alegerii activităților și a metodologiei aplicate.
Planificarea și proiectarea a unor programe motrice de timp liber activ pentru dezvoltarea condiției fizice și a expresivității în mișcare. Analiză asupra impactului exercițiilor asupra coordonării și rezistenței.	Expunere pe videoproiector	Elaborarea unui program motric de timp liber cu justificarea alegerii activităților și a metodologiei aplicate.

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Inspectoratul Școlar Județean, Competiții școlare de activități de agrement. Asociația județeană a activităților sportive de timp liber. Exprimarea motrică prin diferite evenimente sportiv-turistice județene și naționale.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 CURS	Alegerea și aplicarea corectă a conceptelor teoretice fundamentale despre proiectare programelor motrice de timpul liber activ. Corectitudinea și exhaustivitatea cunoștințelor; Coerența logică în prezentare; Gradul de asimilare al terminologiei și a limbajului de specialitate. Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice, din Proiectarea programelor motrice, a noțiunilor privind formarea, dezvoltarea și pregătirea profesională, din punct de vedere motric, ținând cont de totalitatea normelor de antrenare și participare în cadrul Programelor de agrement, utilizând acțiunile și terminologia specific adecvată.	1. Varianta față în față : Evaluare scrisă 2. Varianta on-line : Predare proiect	50%
10.5 SEMINAR/ laborator/ proiect	Teme de studiu Analiza didactică/ pedagogică a conceperii, realizării și executării unor teme, tip studiu de caz pe o varietate de subiecte specifice, cu diferite grade de complexitate.	Evaluarea activității practice la seminar, a comportamentului propriu, și al colegilor. Se poate acorda bonificație pentru prezență, implicare și activism la oră.	25%
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Analiza didactică a conceperii, susținerii și prezentării unui Program motric de timp liber activ, proiect/referat, cu notă de originalitate, creativitate, noutate, competitivitate.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi. Se poate acorda bonificație pentru prezentă și implicare.	25%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea corectă și adecvată a conceptelor fundamentale despre Timpul liber active și timpul rămas după finalizarea activităților profesionale și organizarea eficientă a acestuia.			

- Cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor fundamentale și a metodologiilor de bază în organizarea și conducerea activităților de timp liber activ și de agrement.
- Capacitatea de a proiecta și implementa programe care să contribuie la îmbunătățirea condiției fizice generale, adaptate nevoilor participanților.
- Demonstrarea abilităților fundamentale, necesare pentru coordonarea grupurilor în activități de agrement, utilizând tehnici și metode de antrenament eficiente și sigure.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei: obținerea unei note de promovare (min. 5 cinci) prin susținerea unui Examen metodic și a unui Examen scris, demonstrând cunoștințe teoretice solide și abilități metodice de aplicare a tehnicilor și conceptelor de bază în proiectarea și planificarea programelor motrice, pentru timpul liber activ.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Daniela POPA
Titular de curs

Lect. dr. Daniela POPA
Titulari de seminar

NOTĂ:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie impusă) / DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).