

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Institutia de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educatie Fizică și Motricitate Speciala
1.4 Domeniul de studii... ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licentă
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ Profesor în învățământul secundar/Profesor în învățământul gimnazial/Profesor în învățământul primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Anatomie functională							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Cioroiu Silviu Gabriel							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof.dr Cioroiu Silviu Gabriel							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DF DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					94
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități. temă de casă: - luarea la cunoștință a informațiilor prin studiul anticipat al bibliografiei recomandate / tematică curs;					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Prezenta minim 80% • Doua evaluari in cadrul seminariilor, medie peste 5 (cinci).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CPSL2. Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv. 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.

Competențe transversale	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor. R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare. R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale. R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice. R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului. R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Descrierea și asimilarea de cunoștințe teoretice de anatomie și biomecanică cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului
7.2 Obiectivele specifice	Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la: - cunoașterea, localizarea și exersarea palpării anumitor zone anatomice ale corpului; - abilități practice prin exersarea individuală a principalelor mișcări realizate de articulațiile corpului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Anatomie – definiție, obiect, metode de studiu. Ramuri, nivele de organizare ale corpului, planuri, axe, termeni de			

orientare. Aparatul locomotor – definiție, componente. Osteologia – definiție. Generalități despre oase (funcțiile, forma și conformația exterioară și interioară a oaselor).	Prelegere, prezentare video, discuții, metode intuitive.	2 ore	
Coloana vertebrală.		2 ore	
Scheletul toracelui. Scheletul centurii membrului superior		2 ore	
Scheletul membrului superior liber Scheletul membrului inferior		2 ore	
Artrologie – definiție, clasificarea articulațiilor și a mișcărilor într-o articulație. Articulațiile coloanei vertebrale. Articulațiile toracelui.		2 ore	
Articulațiile membrului superior. Articulațiile membrului inferior		2 ore	
Miscările realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc		2 ore	
Miologie – definiție, generalități. Mușchii motori ai coloanei vertebrale. Mușchii respiratori. Mușchii trunchiului.		2 ore	
Mușchii membrului superior;		2 ore	
Mușchii membrului inferior		2 ore	
Noțiuni elementare referitoare la aparatul cardiovascular și respirator		2 ore	
Notiuni elementare referitoare la aparatul digestiv și urinar.		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică statică		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică dinamică		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2017.
2. Cioroiu, S.G. – Să învățăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2018.
3. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2022.
4. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicată” – Ed. Universității Transilvania Brașov, 2016.
5. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.
6. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.

Bibliografie facultativă:

1. Cioroiu, S.G. – „Esential în anatomie și biomecanică” – Ed. Universității Transilvania Brașov, 2006.
2. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977.
3. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „Compendiu de anatomie” – 1988.
4. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrală.	Explicație Intuitivă – modele anatomice, mulaje, schelete, Studiul individual și în grup pe mulaje	4 ore	
Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui. și a membrului membrului superior.		4 ore	
Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Notiuni introductive despre artrologie. Articulațiile coloanei vertebrale.		4 ore	
Evaluarea notiunilor dobândite din osteologie. Articulațiile membrelor.		4 ore	
Exemplificarea mișcărilor realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc. Evidențierea pe mulaje		4 ore	

a muschilor motoriai coloanei vertebrale, a muschilor trunchiului.			
Reperarea pe mulaje a muschilor membrelor, evaluarea insertiilor si originilor diferitelor grupe musculare		4 ore	
Evaluarea cunostintelor dobandite cu privire la miscarile realizate din articulatiile mari ale corpului, precum si la muschii implicati la realizarea lor. Biomecanica diferitelor miscari complexe		4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017. 2. Cioroiu, S.G. – Să învăţăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018. 3. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016. 4. Cioroiu, S.G. – Sa aprofundam anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2022. 5. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022. 6. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020. Bibliografie facultativa: 7. Cioroiu, S – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 8. Cioroiu, S.G. – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 9. Faciu C. – „Anatomia funcţională şi biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977. 10. http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83. 11. http://www.bartleby.com/107/. 12. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988. 13. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică şi Pedagogică – Bucureşti 1974.Cerbulescu C., Ifrim M. – „Atlas de anatomie umană” – Vol I, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică – Bucureşti 1983. 14. Sinelnicov – „Atlas de anatomie” – Vol. I, II, III, 1973. 15. Theodorescu Dem – „Mic atlas de anatomia omului” – Ed. Didactică şi Pedagogică -Bucureşti 1974.			

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori 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	Explicarea corectă a noţiunilor fundamentale de anatomie Analiza comparativă a mişcărilor executate de articulaţiile şi muşchii corpului uman în mişcare	Evaloare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc in fraze coerente, scrise cursiv si corect in limba romana.	100 %

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a tehnicilor specifice anatomiei și biomecanicii	Două evaluări în cadrul seminariilor cu medie peste 5 (cinci).	Conditionează sustinerea examenului scris.
10.6 Standard minim de performanță			
• Operarea cu noțiuni și tehnici fundamentale din domeniul anatomiei și biomecanicii. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu Titular de curs	Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu 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 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⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / Profesor de educație fizică în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Kinesiologie							
2.2 Titularul activităților de curs	Chicomban Mihaela Carmen							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Chicomban Mihaela Carmen							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități					6
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	• Sală de curs UnitBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de curs UnitBv.

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.
	R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.
	R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.
	R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.
	R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.
	R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.
	CPSP2. Elaborarea programei analitice
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.
	R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.
	R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.
	R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.
	R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional.
	R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.
	CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.
	R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.
	R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.
	R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.
	R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.
	R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.
	R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.
	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor
	4.1. Cunoștințe
	R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.
	R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.
	R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.

	4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.5.1.2. Studentul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor. R.Î.5.1.3. Studentul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosociale. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă. R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei. R.Î.5.2.3. Studentul mediază situațiile conflictuale apărute în colectiv. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur. R.Î.5.3.3. Studentul cultivă valori educaționale și modele de comportament sănătos. CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.2. Studentul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională. R.Î.6.1.3. Studentul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul participă la echipe educaționale multidisciplinare. R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul implică partenerii educaționali în procesul instructiv. R.Î.6.3.2. Studentul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Necesitatea cunoașterii disciplinei ca știință aplicativă a perfecționării corpului uman atât din punct de vedere morfologic cât și funcțional precum și a capacității sale de mișcare.
7.2 Obiectivele specifice	Necesitatea cunoașterii cerințelor, regulilor și modalităților specifice de lucru utilizate în procesul de instruire a acestora, sprijinindu-se pe datele altor științe care au în centrul preocupărilor lor omul și care studiază la rândul lor, din perspectivă particulară, motricitatea umană.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Kinesiologia – definiții, noțiuni, concepte.	• Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbatere	2	
2. Motricitatea umană – generalități, forme de manifestare motrică, mecanisme fiziologice și psihice.		2	
3. Bazele anatomice și biomecanice ale mișcării umane		2	
4. Bazele fiziologice ale mișcării		2	
5. Activitatea motrică – motivație, scop și sarcină motrică, elemente de conținut		2	
6. Motivația, scopul și sarcina activităților motrice (kinetice)		2	
7. Tipuri de învățare motrică, tipuri de deprinderi motrice, principii pedagogice		2	
Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 Sbenghe T., Berteanu M., Savulescu S. E., Kinetologie, Ed. Medicală, 2019 Talaqhir L. G., Coja D. M., Codreanu C. M., Kinesiologie știința despre mișcarea umană, Ed. Univ. Transilvania, 2023 Bibliografie facultativă Cordun M. , Kinetologie Medicală. București: Axa, 2000 Crăciun, M. , Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău, 2002 Mârza, D. , Kinetoprofilaxie primară.Iasi: Editura Tehnopress, 2005Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004 Prescorniță A. , Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006 Sbenghe T. , Kinesiologie – Stiința mișcării. București Editura Medicala, 2002			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Principii fundamentale ale kinesiologiei: mișcarea umană și funcția musculară	• prezentare de referate și discuții tematice	2	
2. Biomecanica articulațiilor și aplicabilitatea în evaluarea posturală		2	
3. Lanțurile cinetice: deschise vs. închise		2	
4. Evaluarea și reeducarea posturală în practica kinesiologică		2	
5. Activitatea fizică adaptată pentru persoane cu dizabilități		2	
6. Kinesiologia în sănătatea ocupațională: prevenția leziunilor la locul de muncă		2	
7. Promovarea mișcării în comunitate: rolul kinesiologului în sănătatea publică		2	
8. Stretching static vs. dinamic: când și cum îl folosim?		2	
9. Relația dintre respirație și funcția posturală		2	
10. Evaluarea amplitudinii de mișcare		2	
11. Analiza mersului: observațională vs. instrumentată		2	
12. Stresul și efectele lui asupra mișcării și recuperării		2	
13. Aplicarea conceptelor de kinesiologie în Pilates și yoga		2	
14. Cariera în kinesiologie: direcții de dezvoltare profesională și competențe cerute		2	
Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 Sbenghe T., Berteanu M., Savulescu S. E., Kinetologie, Ed. Medicală, 2019 Talaqhir L. G., Coja D. M., Codreanu C. M., Kinesiologie știința despre mișcarea umană, Ed. Univ.			

Transilvania, 2023
Bibliografie facultativă
Cordun M. , Kinetologie Medicală. București: Axa, 2000
Crăciun, M. , Kinetoprofilaxie, curs – ID, Bacău, 2002
Mârza, D. , Kinetoprofilaxie primară. Iasi: Editura Tehnopress, 2005
Prescorniță A. , Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004
Prescorniță A. , Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006
Sbenghe T. , Kinesiologie – Stiința mișcării. București Editura Medicala, 2002

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

Disciplina „Kinesiologie” este aliniată așteptărilor comunităților epistemice prin abordarea integrată a mecanismelor mișcării umane, fundamentată pe cunoștințe de anatomie, biomecanică și fiziologie. Structura cursului reflectă cerințele asociațiilor profesionale, care subliniază importanța evaluării funcționale precise și a înțelegerii lanțurilor cinetice în practica kinetoterapeutică. Angajatorii din domeniu solicită specialiști capabili să analizeze corect deficiențele motorii și să fundamenteze intervențiile terapeutice pe principiile kinesiologice. Prin urmare, disciplina contribuie esențial la dezvoltarea competențelor analitice și aplicative necesare în evaluarea și recuperarea funcțională.	

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 și analizarea corectă a unor procese, conținuturi și acțiuni din domeniul kinesiologiei	Evaluarea scrisă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de seminar și prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 5 surse bibliografice)	Proiect	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Nota minima pentru promovare este 5 (cinci) atât la proba scrisă cât și la proiectul realizat. - Nota finală este obținută din proba scrisă 70% și proiect 30%. - Prezența de 80% la lucrările practice/seminar și 50% la curs.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf.dr. Mihaela Carmen CHICOMBAN Titular de curs	Lect.dr. Mihaela Carmen CHICOMBAN Titular de seminar/ laborator/ proiect

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale atletismului							
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC IONESCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Alexandru BONDOC IONESCU							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitat e ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					84 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					15
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
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	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala Scol1/Scol2

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice
	R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.
	R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.
	R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.
	R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.
	R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.
	R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.
	R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.
	R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.
	CPSP2. Elaborarea programei analitice
	R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.
	R.Î.2.1.1 Studentul/Absolventul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.
	R.Î.2.1.3. Studentul/Absolventul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.
	R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.
	R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul asigură coerența și eficiența demersului educațional.
	R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.
	CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor
	R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.
	R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.
	R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște principii de personalizare a instruirii.
	R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.
	R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.
	R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.
	R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.
	R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.
	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor
	R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.
	R.Î.4.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.
	R.Î.4.1.3. Studentul/Absolventul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.
	R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.
	R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul furnizează feedback constructiv și relevant.
	R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.
	CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi
	R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi.
	R.Î.5.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.
	R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei.
	CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin
	R.Î.6.1.2. Studentul/Absolventul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională.
	CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică
	R.Î.7.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.
	R.Î.7.2.3. Studentul/Absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.
	R.Î.7.3.2. Studentul/Absolventul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
	R.Î.7.3.3. Studentul/Absolventul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul I comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare. R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale. R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice. R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc. R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism specifice probelor. - Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din Atletism
7.2 Obiectivele specifice	- Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire. - Însușirea cunoștințelor privind alcătuirea și predarea exercițiilor atletice adaptate cu caracter corectiv; - Formarea deprinderilor și capacităților necesare predării exercițiilor atletice adaptate specifice atletismului de bază; - Instruirea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice atletismului de bază. - Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
<u>1. Istoricul evoluția și originea exercițiilor fizice specifice domeniului Atletism</u> - Sistemul de organizare al atletismului pe plan mondial și național. - Sistemul competițional al probelor atletice.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
<u>2. Analiza tehnicii exercițiilor din atletism, școala alergării, școala săriturii și școala aruncării.</u> <u>- Bazele tehnicii ale probelor de alergări</u>	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2

<u>3. Tehnica probelor de alergare, pe plat și de stafetă</u> Tehnica probelor de alergare pe teren variat, alergarea de 3000m. cu obstacole, tehnica marșului sportiv.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
4. Tehnica probelor de alergare de garduri	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
5. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de alergări	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
6. Bazele tehnicii săriturilor . Tehnica săriturii în lungime cu pași în zbor și triplusaltul. 7. Tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și săritura în înălțime cu răsturnare dorsală.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
8. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de sărituri.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
9. Bazele tehnicii aruncărilor. 10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
11. Tehnica aruncării suliței	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
12. Tehnica aruncării greutății	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie	2

	-metode tehnologice moderne	
13.Tehnica aruncării discului.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
14. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
BIBLIOGRAFIE Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea “Transilvania” din Brașov 2020 Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018 Bibliografie facultativa Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Gârleanu D.,Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. Neamțu M, -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Ore
- Școala alergării – însușirea, consolidarea și perfecționarea elementelor de bază din școala alergării și însușirea tehnicii probelor de alergări;	-explicare, demonstrare, exersare, conversație, întreceri/probe	4 ore
- Școala săriturii – însușirea, consolidarea și perfecționarea elementelor de bază din școala săriturii și însușirea tehnicii probelor de sărituri;		4 ore
- Școala aruncării – însușirea, consolidarea și perfecționarea elementelor de bază din școala aruncării și însușirea tehnicii probelor de aruncări;		4 ore
- Instruirea și perfecționarea deprinderilor motrice specifice probelor atletice.		6 ore
-Învatarea, consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice a probelor atletice cuprinse	-explicare, demonstrare, exersare, conversație,	10 ore

în programa analitică.	întreceri/probe	
BIBLIOGRAFIE Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 Bibliografie facultativa Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. Neamțu M, -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules		

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Execuția tehnică a elementelor de bază din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor atletice. Se urmărește corectitudinea execuției tehnice a fiecărui element/probă.	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Dobândirea de cunoștințe și înțelegere în ceea ce privește rolul atletismului în domeniul Educației fizice și sportive - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (laborator) și curs teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU Titular de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, 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⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ Profesor în învățământul secundar/Profesor în învățământul gimnazial/Profesor în învățământul primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale gimnasticii							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Daniela POPA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore 66
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					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
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	Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de gimnastică, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale. 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.4. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	• Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. • Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază –

	exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor. Scurt istoric al gimnasticii. Organizarea internă și internațională a gimnasticii sportive. Clasificarea nivelului actual al gimnasticii pe plan mondial.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2.Bazele generale ale tehnicii exercițiilor din gimnastica sportivă. Planurile și axele corpului. Poziții fundamentale și derivate și direcții de deplasare ale corpului față de sol și aparate. Descrierea exercițiilor și alcătuirea desenelor în gimnastică.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
3.Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
4.Termenii de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
5. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.	Prelegere power point+ dezbateri	6 ore	
6. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și escaladare; Exerciții de târâre; Exerciții de ridicare și transport de obiecte; Exerciții de aruncare și prindere; Parcursuri aplicative școlare în vigoare.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
7. Bazele generale ale exercițiilor acrobatice individuale și a săriturilor în gimnastică	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu; 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 4. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3; 5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180; Bibliografie facultativă: 1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 3. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc. 4. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCITII DE FRONT ȘI ORDINE – terminologie, acțiuni pe loc și în deplasare, alcătuirii și schimbări de formații, deplasări în figuri.	Demonstrația Exersarea	4 ore	
2.EXERCITII DE D.F.G.– Poziții fundamentale și derivate ale corpului, poziții și mișcări segmentare, reguli metodice de alcătuire și predare a exercițiilor libere simple /compuse și		10 ore	

exerciții cu partener.	Metoda fragmentat-imitativă		
3. EXERCIIȚI APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor applicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere, ridicare și transport.		6 ore	
4. EXERCIIȚI ACROBATICE: tehnica și metodologia predării elementelor de gimnastică artistică școlară: rulări, rostogoliri, cilindrul înapoi (B), poziții de echilibru și mobilitate (cumpănă, pod (F), st. pe omoplați, st. pe cap, st. pe mâini).		4 ore	
5. SĂRITURI: tehnica și metodologia predării fazelor săriturilor cu sprijin; grupa I: săritura depărtat peste capră (F+B) și săritură depărtat peste ladă transversal (F+B).		4 ore	
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Fundamentele mișcării în gimnastică	Demonstrația Exersarea	4 ore	
2. Dezvoltarea abilităților de echilibru și forță prin gimnastică		4 ore	
3. Promovarea gimnasticii ca activitate accesibilă pentru toate vârstele	Metoda fragmentat-imitativă Demonstrația Exersarea	4 ore	
4. Perfecționarea tehnicii în execuția exercițiilor de gimnastică		4 ore	
5. Beneficiile gimnasticii pentru sănătate		4 ore	
6. Învățarea și practicarea mișcărilor de bază ale elementelor acrobatice și săriturilor cu sprijin		4 ore	
7. Promovarea organizării de ateliere și sesiuni de gimnastică în mediul școlar		4 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;			
2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu;			
3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;			
4. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;			
5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180;			
Bibliografie facultativă:			
1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;			
2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc.			
3. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc.			
4. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.			

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind exercițiile de front și ordine;	Evaluare orală	10%
	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din domeniul dezvoltare fizică generală;	Evaluare practico-metodică	10%
	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluarea nivelului de execuție a tehnicilor specifice gimnasticii	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator, cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Lector dr. Daniela POPA, Titular de laborator Conf. dr. Florentina NECHITA Titular de proiect

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 <i>Transilvania</i> 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⁾	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă / Profesor în învățământul gimnazial și, complementar; Profesor în învățământul primar.

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria, practica instruirii și aplicații în mediul montan-schi alpin							
2.2 Titularul activităților de curs	Andreea Corina Cătănescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lorand Balint Grosz Wilhelm Andreea Corina Cătănescu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28/28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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 Prezență curs 30%
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pârția Bradu / Masivul Postăvarul din Poiana Brașov. • Studenții vor avea echipament corespunzător (clăpări, schiuri, bețe, cască, ochelari de schi, mănuși, geacă, pantaloni – impermeabili - căciulă, șosete specifice, bocanci). Problemele medicale vor fi raportate înainte de începerea lucrărilor practice. • Prezență 100% obligatorie.

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dobândirea cunoștințelor de ordin teoretic, metodologic și practico-metodic, în disciplina schi alpin - în mediu montan. - Dobândirea unei terminologii specifice.
7.2 Obiectivele specifice	- Explicarea unor concepte teoretice, cât și demonstrarea unor elemente și procedee tehnice specifice disciplinei schi alpin. - Utilizarea unor strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate. - Utilizarea unor linii metodice adecvate învățării/consolidării elementelor și procedeele tehnice specifice disciplinei schi alpin. - Formarea unor competențe metodico-organizatorice în predarea disciplinei schi alpin, în învățământ, și, nu numai.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1.Noțiuni despre istoric Bazele generale ale metodicii Decalogul schiorului	Prezentare power point	2	
C2. Factorii care favorizează învățarea schiului Echipamentul Utilizarea mijloacelor de transport pe cablu	Prezentare power point	2	
C3.Sistematizarea tehnicii schiului alpin Clasificare Mersuri Urcări Intoarceri Căderea și ridicarea	Prezentare power point	2	
C4.Frânare în plug Coborâre directă Tehnica ocolirilor	Prezentare power point	2	
C5. Coborâre oblică Derapaju lateral și oblic	Prezentare power point	2	
C6. Bazele fundamentale ale virajelor carve	Prezentare power point	2	
C7. Abordarea unor programe de pregătire a condiției fizice la nivelul studenților	Prezentare power point	2	
Bibliografie obligatorie - Cătănescu, A. (2021). Teoria și practica instruirii în schi alpin. Editura Universității Transilvania din Brașov. - Howe, J. (2016). The new skiing mechanics. McIntire Publishing. - Kramer, S. (2015). Be fit to ski: The complete guide to alpine skiing fitness. AuthorHouse. - Petersen, C. (n.d.). Fit 2 ski: A complete guide to preparing your body for the slopes. Retrieved from https://www.fittoplay.com/publications/fit-2-ski - Pritchard, J., & Taylor, J. (2023). The science of alpine ski racing: A guide for athletes and coaches.			

Taylor & Francis.			
6. Thorsen, H. (2017). Skiing technique. Solid Skiing Publishing.			
7. Bibliografie facultativă			
8. LeMaster, R. (2014). Ultimate skiing. Human Kinetics.			
9. Harb, H. (2010). Essentials of skiing: The fast track to expert skiing. Harb Ski Systems.			
Bibliografie facultativă			
1. LeMaster, R. Ultimate skiing. Human Kinetics, 2014.			
2. Harb, H. Essentials of skiing: The fast track to expert skiing. Harb Ski Systems, 2010.			
8.2 LP	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Încălzire generală și specifică Exerciții pentru acomodarea cu schiurile și clăparii Căderea și ridicarea din cădere	Explicație Exersare Demonstrație	4	
Exerciții de învățare a mecanismelor de execuție pentru Mersuri – Urcări – Întoarceri		4	
Exerciții pentru învățarea mecanismelor de execuție Tehnica frânărilor cu schiurile neparalele		4	
Exerciții pentru învățarea coborârii directe, oblice, cât și a derapajului lateral și oblic Descrierea tehnicii de execuție, Indicații metodice, Greșeli de execuție		4	
Exerciții pentru învățarea virajelor carve		4	
Abordarea la liber a diferitelor segmente de pârtie, pentru învățarea elementelor și procedeele tehnice însușite. Se lucrează cu schimbări de tempou și ritm, controlul schiurilor (a canturilor), controlul vitezei în alunecare, treceri peste denivelări, amortizări, escamotări. Se lucrează pe tipuri de zăpadă bătută și proaspătă.		4	
Lucru pe urmă largă, alunecarea cu schiurile paralele. Alunecare cu accent pe controlul schiurilor la viteze mici, apoi mai mari, cu posibilitate de redresare a corpului, modificări de postură în funcție de zăpadă, obstacole, etc.		4	
Bibliografie obligatorie			
1. Cătănescu, A. (2021). <i>Teoria și practica instruirii în schi alpin</i> . Editura Universității Transilvania din Brașov.			
2. Howe, J. (2016). <i>The new skiing mechanics</i> . McIntire Publishing.			
3. Kramer, S. (2015). <i>Be fit to ski: The complete guide to alpine skiing fitness</i> . AuthorHouse.			
4. Petersen, C. (n.d.). <i>Fit 2 ski: A complete guide to preparing your body for the slopes</i> . Retrieved from https://www.fittoplay.com/publications/fit-2-ski			
5. Pritchard, J., & Taylor, J. (2023). <i>The science of alpine ski racing: A guide for athletes and coaches</i> . Taylor & Francis.			
6. Thorsen, H. (2017). <i>Skiing technique</i> . Solid Skiing Publishing.			
Bibliografie facultativă			
1. LeMaster, R. Ultimate skiing. Human Kinetics, 2014.			
2. Harb, H. Essentials of skiing: The fast track to expert skiing. Harb Ski Systems, 2010.			
3. Ski Technique. How to carve like a pro [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=aGq5l6hrGvo , 2024, martie 15.			
4. Ski Technique. How to carve like a pro [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=aGq5l6hrGvo , 2024, martie 15.			
5. Ski Technique. How to carve like a pro [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=tXUbCPuc4nw , 2024, martie 15.			
8.3. P	Metode de	Număr de	Observatii

	predare	ore	
Îmbunătățirea execuțiilor, cu accent pe controlul schiurilor, repartizarea greutății, un control mai bun al canturilor, adaptabilitatea mai fină la nivelul denivelărilor, ritmicitate în execuții.	Explicație Exersare Demonstrație	4	
Abordarea execuțiilor în ceea ce privește abordarea tipurilor de mersuri, întoarceri și urcări la un nivel superior din punct de vedere al vitezei de deplasare și execuție, a controlului schiurilor, a schimbării centrului de greutate de pe un picior pe celălalt și a echilibrului, pe pante mai înclinate.		4	
Abordarea procedeeleor de frânare cu schiurile neparalele la viteze mai mari, pe pârții înclinate, cu accent pe gestionarea schimbării centrului de greutate de pe un picior pe celălalt.		4	
Traversări ale pârției în coborâre oblică, cu accent pe exercitarea presiunii pe canturile din deal, păstrarea echilibrului antero-posterior și lateral, cât și stabilizarea poziției în coborâre.		4	
Exerciții pe culoare largi, apoi înguste, sau exerciții la jaloane mici. Se lucrează controlul schiurilor, simțul canturilor, tempou și ritmicitate, lucru cu brațele pentru echilibrare.		4	
Adaptarea virajelor carve pe pante cu înclinații diferite: Javelin, Hockey Stop, traversare în carving, Carving cu variații de presiune etc.		4	
Alunecare cu exersarea elementelor și procedeeleor tehnice învățate pe sectoare de pârție abrupte/plate și din nou abrupte. Poziție de bază centrată - ritmicitate - control - echilibru - coordonare brațe picioare, în execuții. Abordarea probei de slalom pregătire pentru probele practice		4	
Bibliografie obligatorie 1. Cătănescu, A. (2021). <i>Teoria și practica instruirii în schi alpin</i>. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Howe, J. (2016). <i>The new skiing mechanics</i>. McIntire Publishing. 3. Kramer, S. (2015). <i>Be fit to ski: The complete guide to alpine skiing fitness</i>. AuthorHouse. 4. Petersen, C. (n.d.). <i>Fit 2 ski: A complete guide to preparing your body for the slopes</i>. Retrieved from https://www.fittoplay.com/publications/fit-2-ski 5. Pritchard, J., & Taylor, J. (2023). <i>The science of alpine ski racing: A guide for athletes and coaches</i>. Taylor & Francis. 6. Thorsen, H. (2017). <i>Skiing technique</i>. Solid Skiing Publishing. Bibliografie facultativă 1. [Canalul YouTube]. (2023, iunie 15). <i>Cum să îmbunătățești virajele carve pe pârții cu înclinații diferite</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=OPHxQ6_AWCY 2. [Canalul YouTube]. (2023, iunie 15). <i>Cum să îmbunătățești virajele carve pe pârții cu înclinații diferite</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=74znyxVyQAE 3. [Canalul YouTube]. (2023, iunie 15). <i>Cum să îmbunătățești virajele carve pe pârții cu înclinații diferite</i> [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=AUNRxszvXxs			

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

Conținuturile disciplinei sunt aliniate cu cerințele academice, ale asociațiilor profesionale (cluburi, asociații

sportive) de profil din domeniul sporturilor montane.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice și practice de specialitate, predate la cursuri.	Examen scris Test grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Traseu Slalom Se evaluează tehnica de execuție Se acordă o notă. Aplicații practice. Se evaluează deprinderile specifice dobândite în alunecarea pe pârții diferite, controlul schiurilor, modalitatea de intrare în viraje, punctare, cooronare brațe picioare, conduita pe pârție, în timpul alunecării. Se primește o notă.	Evaluare Practică Traseu slalom și aplicații practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor predate. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 (cinci) atât la lucrarea practică, aplicații în mediul montan, cât și la examenul scris/test grilă. - Prezența este obligatorie 100% la activitățile practice și aplicații în mediu montan.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Florentina NECHITA, Director de departament
Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU, Titular de curs	Prof.dr. Lorand BALINT, Conf.dr. Grosz WILLHELM, Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU, Titular de seminar/ laborator/ proiect

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 / 2025-2028

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⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI INTEGRITATE ACADEMICĂ						
2.2 Titularul activităților de curs	Daniela POPA						
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Daniela POPA						
2.4 Anul de studiu		2.5 Semestrul		2.6 Tipul de evaluare		2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾

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					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități					4
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 multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de seminar multimedia

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

Competențe Profesionale	Competențe profesionale și rezultate ale învățării CPSL.1. Competențe profesionale și rezultate ale învățării specifice domeniului de Licență „educație fizică și sport” (CPSL) R.Î. 1.1. Identificarea și utilizarea limbajului etic și deontologic, terminologiilor, metodologiilor și cunoștințelor de specialitate, din domeniul știința sportului și a educației fizice. R.Î. 1.2. Competențe practice și teoretice de identificarea și utilizarea conceptelor, a noțiunilor teoretice și de specialitate, privitoare la etica și deontologia în știința sportului, particularități specifice sportului. R.Î. 1.3. Noțiuni despre Teoria datoriei și a obligațiilor morale. Cunoașterea noțiunilor teoretice despre, totalitatea normelor de conduită și a obligațiilor etice ale sportului, sau a unei profesii; această parte a Eticii, care studiază normele, legile, drepturile și obligațiile specifice domeniului sport și a acestei activități. R.Î. 1.4. Cunoașterea deontologiei profesionale. Respectarea relațiilor interumane. Analiză studiu de caz: indisciplina la locul de lucru, mită, sabotare, abuz în serviciu, ipostaze și aspecte etice. Responsabilitate și precauție către Codurile de etică sportivă și profesională și Codurile de Etică și Integritate Academică. CPSP.2. Competențe profesionale specifice programului de studii „educație fizică și sportivă” (CPSP) R.Î. 2.1. Conștientizarea relațiilor ce se stabilesc în interiorul activităților din sport și legătura acestora respectând principiile Etice, Morale și Academice R.Î. 2.2. Monitorizarea comportamentului etic și siguranța sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.
Competențe Transversale	Competențe transversal și rezultate ale învățării CT.1. Lucrează în echipă și colaborează eficient. comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Demonstrează abilitatea de a comunica etic, academic și eficient cu managerii, cu colegii, în contextul activităților sportive formale, non-formale și profesionale. R.Î. 1.2. Colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul sport pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Conștientizează și aplică noțiunile teoretice aflate la baza Eticii Academice și a integrității sportive. CT.3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv R.Î. 2.1. Stabilirea obiectivelor profesionale și personale clare, în domeniul activității sportive formale, non-formale și profesionale. R.Î. 2.2. Evaluarea și identificarea oportunităților de dezvoltare etică și de avansare în domeniu. R.Î. 2.3. Dezvoltarea unui portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate profesională. R.Î. 2.4. Rezolvarea în mod realist, cu argumentare teoretică și practică, a unor situații profesionale specifice; soluționarea acestora în mod deontologic și etic.

7.Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea cunoștințelor teoretice și familiarizarea studenților cu problemele, conceptele și aspectele privind etică academică și deontologia profesională, aplicarea acestora în activitatea sportivă și în cea profesională. • Formarea capacităților și a competențelor practice, de punere în aplicare a cunoștințelor moral-etice profesionale.
7.2 Obiectivele specifice	• Să conștientizeze, să înțeleagă, importanța principiile Eticii și a Integrității Academice; prezentarea unor situații specifice. • Să aibă capacitatea de aplicare și de operare cu principiile eticii în sfera sportului și educației fizice. • Înțelegerea rolului deosebit al eticii academice, pentru dezvoltarea personală, profesională și socială.

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1.1. Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică academică aplicată. Deontologia sau știința moralei.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.2. Tipuri și modele de om moral: socratic, hipocratic, platonician, chironician, aristotelic, epicurean, etc.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.3. Principii etice și integritatea academică. Repere pentru cariera didactică și sportivă.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.4. Dimensiunile etice ale modelului general al profesiei; Etica profesională și deontologică, integritate academică.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.5. Mecanismul luării deciziei etice în procesul didactic.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.6. Pedagogia juridică a sportului și educației fizice. Principiile etice și integritatea academică în educație fizică și sport	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.7. Sensuri deontologice: clauza de conștiință, dreptul la critică, confidențialitatea, cenzură și autocenzura.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie

- 1.Popa PîrvulescuD., – Etică și integritate academică, carte prezentată în format electronic, pe platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2025.
- 2.Popa PîrvulescuD., – Ludoterapia individuală și colectivă, activități motrice adaptate, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
- 3.Popa PîrvulescuD., – Etică, prevenție și reabilitare terapeutică în sport, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2021.
- 4.Popa PîrvulescuD., – Etică și deontologie în kinetoterapie, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea "Transilvania" Brașov, 2020.

Bibliografie facultativă

- 5.Bauman Z.,– Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2002.
- 6.Bihan C.,– Marile probleme ale eticii, Ed. Institutului european, Iași, 2004.
- 7.Boari V., – Filosofia și condiția morală a cetății, Ed. Dacia, Cluj Napoca, 2005.
- 8.Chiriac V.,(trad) – Etica și eficiența profesională, Ed. A II, București, 2005.
- 9.Coza C., – Etică și deontologie, Ed. Universității Al. Ioan Cuza, Iași, 2000.
10. Cuc C.M., – Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
11. Maxim S.T.,– Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.
12. McIntire A., – Tratat de morală, Ed. Humanitas, București, 2001.
13. Tache Ileana., – Etică și integritate academică, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2023.

23 .06. 2025

8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
8.2.1. Comportamentul etic în cadrul lumii universitare.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri		
8.2.1. Competiția sportivă, între victorie, eșec și fair-play.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.1. Aplicarea/respectarea principiilor etice în activitatea profesională. Scopul principal al eticii este acela de a ridica nivelul moralității, și prin urmare dorința de a elimina o varietate de comportamente nepozitive și ineficiente.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.1. Diferențe și asemănări între etică-concept, etică socială, etică personală, etică familială, etica profesională, etică sportivă, etică economică, etică lingvistică și integritate academică.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.1. Fraude etice – copiatul la examene. Infrațiuni didactice, abateri etice. Sancțiuni emise potrivit legilor în vigoare.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.1. Motivația pozitivă un stil de viață corect. Nonviolența în sport, respectarea regulamentelor. Factorii care influențează comportamentul individual și cel de grup al sportivilor	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	2 ore	

8.2.1. Dopajul. Folosirea unor substanțe care măresc în mod artificial capacitatea de performanță. Acesta implică cel puțin două efecte nepozitive, asupra sănătății fizice și mentale, și asupra fair-play-ului etic sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Miroiu A., – Etică aplicată, Ed. Alternative, București, 2005.
2. Miroiu M, Blebea N., – Introducere în etica profesională, Ed. Trei, București, 2001.
3. Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
4. Sandu A., – Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.

Bibliografie facultativă

5. Singer P. (coord)., – Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006.
6. Sârbu T., – Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice „Mateiu Teiu Botez”, Iași, 2005.
7. Stan L., – Problema idealului. Perspective moral pedagogice, Ed. Univ. Al. Ioan Cuza, Iași, 2003.

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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor însușite, la nivelul disciplinei, vor satisface așteptările reprezentanților comunității și pe cele ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4. CURS	Corectitudinea și exhaustivitatea cunoștințelor; Coerența logică; Gradul de asimilare al terminologiei și a limbajului de specialitate. Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice, din Etica și Integritate Academică, a noțiunilor privind formarea, dezvoltarea și pregătirea profesională, din punct de vedere etic, moral și deontologic, ținând cont de totalitatea normelor de conduită și obligațiile etice profesionale, teoria și datoria obligațiilor morale, utilizând terminologia specifică 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 <i>studiu de caz</i> , pe o varietate de subiecte specifice, cu diferite grade de complexitate și gravitate.	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 <i>prezentării unui proiect/referat</i> , cu notă de originalitate, creativitate, noutate, competitivitate.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi. Se poate acorda bonificație pentru prezență și implicare.	25%
10.6 Standard minim de performanță			
Comunicarea unor informații și cunoștințe, utilizând corect terminologia și limbajul științific, referitor la „etică și integritate academică”, și cunoașterea conceptelor de bază proprii disciplinei.			
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 etică și integritate academică.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Lector dr. Daniela POPA
Titular de curs

Lector dr. Daniela POPA
Titular de seminar/ laborator/ proiect

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	- Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii - Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. - Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și

	scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Prezentarea cursului practic; pregătirea pentru studiul individual: lucrări de referință pentru învățarea și utilizarea Limbii Engleze; efectuarea testului de plasament.	Prelegere interactivă	2 ore	
Reading Comprehension. Pronunciation and Spelling	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Vocabulary enrichment: derivation and compounding. Word Formation	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Word Relations	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
English Plurals: Countable and, Uncountable, Nouns	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Collocations	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016
2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016
3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067
4. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018
5. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017
6. V. Evans, J. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului,

Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.
2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●
5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.
7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Introducing the students to the IPA	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Phonemic transcriptions: reading and doing transcriptions	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English grammar	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English tenses.	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to technical English	Expunere interactivă, exemplificare, interpretarea mesajelor auditive și a celor scrise, exprimarea verbală și în scris	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016
2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016
3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life

Domains,

4. 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067
5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for
6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018
7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017
8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului,
9. Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.
2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●
5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.
7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele din mediul specific, în privința cunoașterii limbii engleze.

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 asimilare a cunostintelor predate si capacitatea de prezentare a informatiei intr-o forma caracterizata prin coerenta si coeziune	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie si sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

23.06.2025

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

23.06.2025

și

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

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	• Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Verbul-prezentare generală	Prelegere power	2 ore	

2. Modurile verbelor -indicativul	point+ dezbateri	2 ore	
3. Condiționalul		2 ore	
4. Imperativul		2 ore	
5. Subjonctivul		2 ore	
6. Infinitivul și participiul		2 ore	
7. Concordanța timpurilor		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Exerciții	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Exerciții		2 ore	
3. Exerciții		2 ore	
4. Exerciții		2 ore	
5. Exerciții		2 ore	
6. Exerciții		2 ore	
7. Exerciții		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

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	Explicarea corectă a	Examen scris	50%

	conceptelor și noțiunilor specifice domeniului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

23.06.2025

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de . 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniola este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
- El alfabeto y normas de pronunciación	expunere, curs interactiv	2 ore	
- El presente de indicativo		2 ore	
- Los verbos ser y estar		2 ore	

- Los posesivos		2 ore	
- Los demostrativos		2 ore	
- El adjetivo		2 ore	
- Normas de acentuación		2 ore	

Bibliografie

1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego - Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco - Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009,
5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta - Vocabularul tematic al limbii spaniole

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
- El español en el mundo	lucru în grup	2 ore	
- Datos personales		2 ore	
- El horario		2 ore	
- El aspecto físico		2 ore	
- El ocio		2 ore	
- La vivienda		2 ore	
- Los alimentos		2 ore	

Bibliografie

1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego - Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco - Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009,
5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta - Vocabularul tematic al limbii spaniole

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Însușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

23.06.2025

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

23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

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 licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE							
2.2 Titularul activităților de curs	MARTOMA ALINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MARTOMA ALINA							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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	• Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor fundamentale privind mecanismele fiziologice ale organismului uman și înțelegerea modului în care acestea contribuie la adaptarea la efort fizic, în contextul dezvoltării și optimizării performanțelor sportive.
7.2 Obiectivele	Cunoașterea reacțiilor adaptative ale organismului uman la diverse forme de

specifice	efort fizic și dezvoltarea capacității de a recunoaște modificările fiziologice asociate diferitelor tipuri de antrenament (aerob, anaerob, rezistență etc.). - Analizarea și explicarea mecanismelor fiziologice care stau la baza adaptărilor cardiovasculare, respiratorii, metabolice și neuromusculare în condiții de efort fizic progresiv. - Dezvoltarea competențelor de aplicare a cunoștințelor fiziologice pentru planificarea și evaluarea programelor de antrenament, în vederea optimizării performanțelor și promovării sănătății. - Înțelegerea și integrarea cunoștințelor despre homeostazie și adaptarea organismului la factorii de stres fizic în contexte diverse, cum ar fi efortul fizic intens, antrenamentul în condiții de mediu variabile (altitudine, temperatură). - Evaluarea modului în care alimentația, odihna și recuperarea contribuie la eficiența procesului de adaptare fiziologică la efort, și identificarea strategiilor optime pentru susținerea performanței și sănătății.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Aparatul locomotor: fiziologia sistemului osos; fiziologia sistemului muscular	Prelegere, dezbatere, demonstrații video	8 ore	Relaționarea funcției musculare și a sistemului osos cu capacitatea de mișcare și performanță fizică
2. Sistemul nervos: noțiuni generale, reflexive; fiziologia nervului; fiziologia sinapsei; fiziologia măduvei spinării; fiziologia trunchiului cerebral; fiziologia emisferelor cerebrale; fiziologia sistemului nervos vegetativ, simpatic și parasimpatic	Prelegere, dezbatere	6 ore	Accent pe rolul coordonării neuro-motrice în execuțiile motrice complexe și reglarea mișcărilor
3. Sistemul endocrin: glandele suprarenale; tiroida; pancreasul endocrin și glandele sexuale	Prelegere, discuții interactive	2 ore	Relaționarea sistemului endocrin cu adaptările fiziologice la efort și activitatea motrică
4. Aparatul respirator: fiziologia aparatului respirator; inspirația și expirația, volume respiratorii, capacități pulmonare, transportul gazelor și reglarea respirației	Prelegere, conversație, învățare pe bază de proiecte	2 ore	Legătura dintre activitățile de educație fizică și sport și eficiența respiratorie, adaptările funcționale la efort
5. Aparatul cardiovascular: fiziologia inimii; fiziologia circulației; fiziologia circulației periferice; fiziologia circulației limfatice; reglarea nervoasă a circulației sanguine	Prelegere, dezbatere, prezentare video	6 ore	Influența activității fizice asupra funcției cardiovasculare și capacității de efort
6. Metabolismul: fiziologia metabolismului intermediar glucidic, lipidic și protidic; fiziologia metabolismului energetic	Prelegere, studiu de caz	4 ore	Importanța cunoașterii metabolismului energetic pentru dezvoltarea programelor de instruire specifice educației fizice și sportive
Bibliografie obligatorie - Hall, J. E. (2019). <i>Guyton and Hall: Tratat de fiziologie a omului</i> (Ed. cartonată). Medicala Callisto. ISBN: 9786068043395; - Hall, J. E. (2019). <i>Guyton and Hall: Fiziologie a omului, ghid de examinare</i> (Ed. cartonată). Medicala Callisto. ISBN: 9786068043357.			

3. Niculescu, C. Th. (2023). Anatomia și fiziologia omului: Compendiu (Ediția a III-a). Corint Educațional. ISBN: 9786060881544. 4. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2024). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics–Editura MG. ISBN: 1718228422. 5. Martoma, A. (2007). Notiuni de fiziologia efortului. Editura Universității Transilvania Brașov. 6. Martoma, A. (2008). Capacitatea de efort. Editura Universității Transilvania Brașov. Bibliografie facultativă 1. Drăgan, I. (1986). Practica medicinei sportive. București. 2. Drăgan, I. (1994). Medicina sportivă aplicată. Editura București. 3. Drăgan, I., & Stroiescu, V. (1995). Medicația la sportivi. Editura București. 4. Grazton (1994). Fiziologie umană. București. 5. Ifrim, M. (1986). Antropologie motrică. Editura E.S.E., București. 6. Tache, S., & Stoia, L. (2010). Adaptarea organismului la efortul fizic. Editura Rosprint, Cluj-Napoca.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Fiziologia musculară în activitatea sportivă: adaptări ale mușchiului striat la efortul fizic	Prelegere interactivă, exerciții practice de analiză	4 ore	Corelarea adaptărilor musculare cu specificul sportului practicat
2. Fiziologia sistemului nervos: reglarea motricității și importanța reflexelor în activitatea fizică	Prelegere, discuții aplicate, studii de caz	4 ore	Relația dintre reflexele motrice și performanța sportivă
3. Fiziologia cardiovasculară: evaluarea funcției cardiace în timpul efortului fizic și repausului	Prelegere, demonstrații, activități practice de monitorizare	4 ore	Monitorizarea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale în funcție de intensitatea efortului fizic
4. Fiziologia respiratorie și capacitatea de efort: rolul ventilației în sport și exerciții fizice	Prelegere, demonstrație practică, măsurători cu spirometru	4 ore	Evaluarea ventilației pulmonare și corelarea acesteia cu diferitele forme de efort fizic
5. Fiziologia metabolismului: metabolismul energetic în timpul exercițiilor aerobice și anaerobice	Prelegere, lucru în echipe, proiecte tematice	4 ore	Analiza necesarului energetic și a resurselor metabolice pentru diferite tipuri de antrenament
6. Fiziologia endocrină și impactul hormonilor în adaptarea la efort fizic	Prelegere, studii de caz, dezbateri	4 ore	Analiza hormonilor implicați în creșterea performanței și refacerea după antrenamente
7. Fiziologia sistemului circulator: circulația periferică și mecanismele de reglare a fluxului sanguin în activitățile sportive	Prelegere, studii de caz, exerciții aplicative	4 ore	Evaluarea circulației periferice și adaptarea acesteia la diferite activități motrice
Bibliografie obligatorie 1. Hall, J. E. (2019). Guyton and Hall: Tratat de fiziologie a omului (Ed. cartonată). Medicala Callisto. ISBN: 9786068043395; 2. Hall, J. E. (2019). Guyton and Hall: Fiziologie a omului, ghid de examinare (Ed. cartonată). Medicala Callisto. ISBN: 9786068043357. 3. Niculescu, C. Th. (2023). Anatomia și fiziologia omului: Compendiu (Ediția a III-a). Corint Educațional. ISBN: 9786060881544. 4. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2024). Physiology of sport and exercise. Human Kinetics–Editura MG. ISBN: 1718228422. 5. Martoma, A. (2007). Notiuni de fiziologia efortului. Editura Universității Transilvania Brașov. 6. Martoma, A. (2008). Capacitatea de efort. Editura Universității Transilvania Brașov. Bibliografie facultativă			

1. Drăgan, I. (1986). Practica medicinei sportive. București.
2. Drăgan, I. (1994). Medicina sportivă aplicată. Editura București.
3. Drăgan, I., & Stroiescu, V. (1995). Medicația la sportivi. Editura București.
4. Grazton (1994). Fiziologie umană. București.
5. Ifrim, M. (1986). Antropologie motrică. Editura E.S.E., București.
1. Tache, S., & Stoia, L. (2010). Adaptarea organismului la efortul fizic. Editura Rosprint, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă

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 Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoștințele acumulate pe parcursul semestrului, capacitatea de a argumenta și explica corect procesele fiziologice în contextul efortului fizic	Examen scris cu itemi de tip grilă și întrebări aplicative	70%
10.5 Seminar/Laborator/Proiect	Capacitatea de a aplica conceptele teoretice în activități practice, demonstrând înțelegerea relațiilor dintre procesele fiziologice și activitatea motrică	Verificare pe parcurs (prezentări, aplicații practice, participare activă)	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Rezolvarea unor probleme bine definite din domeniul fiziologiei, utilizând terminologia corectă și demonstrând înțelegerea proceselor fiziologice implicate. - Capacitatea de a identifica și optimiza situații care implică modificarea proceselor fiziologice în organism în raport cu efortul fizic. - Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la seminarii/laboratoare pentru a putea participa la evaluarea finală.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Alina MARTOMA
Titular de curs

Lector dr. Alina MARTOMA,
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 licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / profesor de educație fizică în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în atletism							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							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	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					2
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	• Sală de curs UnitBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv adecvat; • Sala Scol 1.

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.

R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.

R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.

R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.

R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.

R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.

R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant.

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.

R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.

R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.

R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.

R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional.

R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.

R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.

R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.

R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.

R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.

R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.

R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.

R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.

R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.

	4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.5.1.2. Studentul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor. R.Î.5.1.3. Studentul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosoziale. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă. R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei. R.Î.5.2.3. Studentul mediază situațiile conflictuale apărute în colectiv. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur. R.Î.5.3.3. Studentul cultivă valori educaționale și modele de comportament sănătos. CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.2. Studentul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională. R.Î.6.1.3. Studentul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul participă la echipe educaționale multidisciplinare. R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul implică partenerii educaționali în procesul instructiv. R.Î.6.3.2. Studentul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedeelor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2 Obiectivele specifice	- Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive cu specific din atletism și extra-școlare; - Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei școlare în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică cu teme din atletism;

	• Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; • Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; • Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; • Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. • Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. • Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Profesorul în lecția de atletism.	• Prelegere PowerPoint; • Dezbateri	2	
2. Teoria și practica predării alergării de viteză.		2	
3. Teoria și practica predării alergării de semifond.		2	
4. Teoria și practica predării săriturii în lungime.		2	
5. Teoria și practica predării săriturii în înălțime cu pășire.		2	
6. Teoria și practica predării săriturii în înălțime cu răst. dorsală.		2	
7. Teoria și practica predării aruncării mingii de oină.		2	
Bibliografie obligatorie			
Alecu, S. , Bazele generale ale atletismului, teoria și practica instruirii în atletism, metodică predării atletismului în școală în sistemul universitar, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2023.			
Albină, A.E., Albină, C. , Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.			
Daniels, J. , Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.			
Man, M.C. , Metodică predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.			
Neder, F. , Metodică predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.			
Ursanu, G. , Metodică predării atletismului în școală , Iași, 2017.			
F.R.A. , Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020			
MEN , Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.			
MEN , Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017			
Bibliografie facultativă			
Bondoc I. D, Nechita F. , -Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003.			
Mihăilescu L., Mihăilescu, N. , -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.			
Mihăilescu L. , -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.			
Neamțu, M., Scurt, C. , Metodică învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010.			
MEN , Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.			
MECI , Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Formații de lucru utilizate în lecția cu teme din atletism.	• Explicația • Demonstrația • Observația • Studiu de caz • Exersarea	2	
2. Amplasamentul profesorului în cadrul lecției de atletism.		2	
3. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de viteză		2	
4. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de rezistență		2	
5. Metodică învățării alergării de garduri cu start de jos		2	

6. Metodica învățării transmițerii bățului de ștafetă.		2	
7. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. săriturii în lungime		2	
8. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. săriturii în înălțime		2	
9. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. aruncărilor		2	
10. Organizarea și conducerea competițiilor de alergări de viteză		2	
11. Organizarea și conducerea competițiilor de fond și semifond		2	
12. Organizarea și conducerea competițiilor de săritură în lungime		2	
13. Organizarea și conducerea competițiilor de săritură în înălțime.		2	
14. Organizarea și conducerea competițiilor de aruncarea greutății.		2	

Bibliografie obligatorie

Alecu, S., Bazele generale ale atletismului, teoria și practica instruirii în atletism, metodica predării atletismului în școală în sistemul universitar, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2023.

Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.

Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.

Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.

Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.

Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală, Iași, 2017.

F.R.A., Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020

MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.

MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017

Bibliografie facultativă

Bondoc I. D, Nechita F., -Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003.

Mihăilescu L., Mihăilescu, N., -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.

Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.

Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010.

MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.

MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009.

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

• Manifestarea unor atitudini pozitive și responsabile față de procesul de însușire, consolidare și perfecționare a probelor atletice în rândul elevilor, cu posibilitatea de demonstrare a procedeele tehnice; • Identificarea, însușirea și utilizarea corespunzătoare a terminologiei din specialitatea disciplinei atletism; • Definirea conceptelor și a cunoștințelor generale necesare profesiei/disciplinei; • Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare.	

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Nivelul de însușire a cunoștințelor (Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului însușirii metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor din atletism).	Examen oral	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor atletice. Susținerea unei unități de învățare la recomandarea cadrului didactic.	Verificare practico-metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Prezența la minim 50% sesiuni de curs. - Nivelul de cunoștințe teoretice necesar pentru promovare – minim nota 5 (cinci); - Prezența la minim 80% sesiuni de LP. - Susținerea unei secvențe de lecție cu temă din atletism, cu grupa de studenți – minim nota 5 (cinci);			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de curs	Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de seminar/ laborator/ proiect

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⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în gimnastică							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Daniela POPA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore 108
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					42
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
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	Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Sala de gimnastică, Colina Universității

proiectului	

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

Competențe profesionale	CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale. 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.4. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	1. Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia, conținutul gimnasticii de bază.

	• 2. Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe teoretice și practice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii acrobatice și artistice necesare formării specialistului în gimnastică; • 3. Formarea de a însuși și executa corect exercițiile acrobatice și la aparate, cât și în sensul organizării și desfășurării activităților specifice domeniului EFS.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Metodologia instruirii, concepte, tipologii, prezentare generală, factori și condiții de optimizare.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
3. Însușirea principalelor repere teoretice și metodologice pe care le implică abordarea exercițiilor acrobatice (exerciții acrobatice – caracteristici și clasificare) și exercițiilor la aparate.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
4. Instruirea în gimnastică ca expresie a relației proces – învățare/evaluare (Pregătirea fizică: principalele sarcini ale pregătirii fizice în gimnastică; Calitățile motrice. Pregătirea psihologică: procedee metodice pentru pregătirea specială de concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).	Prelegere power point+ dezbateri	6 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8 Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; 2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; 3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; 5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol I și II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. 6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; 7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961; 8. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. EXERCITII DE D.F.G.– exerciții cu bastoane de gimnastică, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu și la banca de gimnastică și exerciții la scara fixă.	Demonstrația Exersarea Metoda fragmentat-imitativă	6 ore	
2. EXERCITII APLICATIVE – tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul, târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcurșurilor aplicative.		6 ore	
3. EXERCITII ACROBATICE – tehnica și metodică învățării stândului pe Mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B)., roții laterale, roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.		8 ore	
4. SĂRITURI CU SPRIJIN - tehnica și metodologia săriturii, grupa II,		8 ore	

săritură prin rostogolire la lada în lungime- fete și săritura prin sprijin plutitor depărtat la lada de gimnastică în lungime băieți		
Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8 Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; 2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; 3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; 5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. 6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; 7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961; 8. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997.		

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatic specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluarea nivelului de execuție a tehnicilor specifice gimnasticii	15%
	Susținere temă de specialitate (complex DFG sau parcurs aplicativ).	Evaluare practico-metodică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator, cât și la examenul scris. • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06. 2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06. 2025

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

Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Lector dr. Daniela POPA, 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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SCRIERE ACADEMICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAU DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					46
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	46				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

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 de video-proiecție - Participarea activă.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	R.Î.1.1.1. Studentul/absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.3. Studentul/absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	R.Î.1.3.3. Studentul/absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	R.Î.2.1.1. Studentul/absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul/absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul/absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	R.Î.2.2.1. Studentul/absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	R.Î.3.1.2. Studentul/absolventul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul/absolventul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	R.Î.3.2.3. Studentul/absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	R.Î.3.3.1. Studentul/absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacității studenților de a redacta lucrări academice corecte din punct de vedere științific, gramatical și stilistic, în conformitate cu normele de citare și exigențele comunității academice, prin aplicarea unor strategii didactice adaptate contextului educațional din domeniul educației fizice și sportului.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea competențelor de identificare și aplicare a structurilor și convențiilor scrierii academice; - Dezvoltarea abilității de a elabora bibliografii și de a cita/parafraza în mod corect sursele utilizate; - Antrenarea studenților în procesul de elaborare a diferitelor tipuri de texte academice (referat, articol, scrisoare de intenție etc.); - Cultivarea originalității în redactarea lucrărilor și prevenirea plagiatului; - Consolidarea competențelor lingvistice în vederea utilizării corecte a limbii române academice (norme gramaticale, ortografice și de punctuație); - Stimularea gândirii critice și a capacității de exprimare coerentă și argumentativă în contexte educaționale și profesionale; - Promovarea unui climat educațional bazat pe colaborare, feedback constructiv și incluziune prin intermediul activităților scrise și orale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații

Bibliografie			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Introducere în scrierea academică	Prelegere	2	
Sursele în scrierea academică Stiluri de citare; Citarea – Parafrizarea; Bibliografia	Prelegere, dezbaterea, analiză texte	4	
Tipologia lucrărilor științifice specifice studenților	Prelegere, dezbaterea, analiză texte	4	
Scrierea academică de autoprezentare	Prelegere, dezbaterea, analiză texte	2	
Etica în scrierea academică	Prelegere	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Bailey, Stephen. Academic Writing: A Handbook for International Students. New York, NY: Routledge, 2018			
2. Ghid de bune parctici, Universitatea Transilvania, 2018.			
3. Harvey, Gordon. Writing with Sources: A Guide for Students. Indianapolis : Hackett Publishing Company, 2017.			
4. Onea G.A. Scrierea academică (2025), Editura Universității Transilvania – ISBN 978-606-19-1797-6 https://ebooks.unitbv.ro/produs/scrierea-academica/			
5. Steven C. Roe, Pamela H. den Ouden. Academic Writing, Third Edition. The Complete Guide, 2018.			
Bibliografie facultativă			
1. Gálíková, Silvia. Academic Writing. Frankfurt am Main : Peter Lang Edition, 2016.			
2. Hartley, James. Academic Writing and Publishing A practical handbook, 2008.			

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

Standardele de scriere academică abordate în cadrul disciplinei reprezintă standardele general recunoscute la nivelul comunității academice din domeniul științei sportului și educației fizice; Competențele dobândite în cadrul cursului permit studenților să desfășoare activități de cercetare respectând regulile de scriere academică din cadrul centrelor de cercetare din cadrul Universității Transilvania

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	Capacitatea de a cunoaște și utiliza noțiunile dobândite în contextul academic	Evaluare orală	70%
	Realizarea unui portofoliu și postarea pe elearning unitbv în termenul impus de profesor. Portofoliul trebuie să cuprindă următoarele documente: - Realizarea unui referat din tematica impusă.	Evaluare curentă	30%

	- elaborarea introducerii unui articol științific respectând cerințele scrierii academice - întocmirea unei scrisori de intenție		
10.6 Standard minim de performanță			
• Redactarea unei bibliografii în mod corect. Folosirea citației și parafrazării în mod corect. • Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la portofoliu cât și la examenul oral. Nota finala este obținută din proba orală 70% și portofoliu 30%. • Prezența de 80% la curs			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06./2025

Decan Conf dr. Ioan TURCU	Conf dr. Florentina NECHITA Director de departament
Lector dr. Gheorghe Adrian ONEA Titular de curs	Lector dr. Gheorghe Adrian ONEA Titular de seminar/ laborator/ proiect

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	- Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii - Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. - Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și

	scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
The Verb. Indicative Mood. Present (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Talking about plans, intentions and decisions	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Future (simple & continuous, perfect simple & continuous). Future-in-the-Past (simple & continuous, perfect simple & continuous). Other ways of expressing the future (Present simple & continuous, be going to, be to, be about to)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	4 ore	
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Gerund vs. Infinitive	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016
2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016
3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067
4. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018
5. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017
6. V. Evans, J. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.
2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002.●
5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.
7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-

Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.			
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Evaluation of English language level according to the European standards.	Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision)	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	4 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Dialogues and translations	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 4. 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for 6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, 9. Express Publishing, 2016 Bibliografie facultativă: 1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002.● 5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.			

8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele din mediul specific, în privința cunoașterii limbii engleze.

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 adecvată a conceptelor specifice disciplinei	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
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 F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

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	• Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Verbul-prezentare generală	Prelegere power	2 ore	

2. Modurile verbelor -indicativul	point+ dezbateri	2 ore	
3. Condiționalul		2 ore	
4. Imperativul		2 ore	
5. Subjonctivul		2 ore	
6. Infinitivul și participiul		2 ore	
7. Concordanța timpurilor		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Exerciții	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Exerciții		2 ore	
3. Exerciții		2 ore	
4. Exerciții		2 ore	
5. Exerciții		2 ore	
6. Exerciții		2 ore	
7. Exerciții		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

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	Explicarea corectă a	Examen scris	50%

	conceptelor și noțiunilor specifice domeniului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

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 23.06.2025 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniola este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
El verbo. Tiempos y modos verbales	expunere, curs interactiv		
- Pretérito indefinido		2 ore	
- Pretérito perfecto		2 ore	
- Pretérito imperfecto		2 ore	

- Pretérito pluscuamperfecto		2 ore	
- Futuro		2 ore	
- Condicional		2 ore	
- Las preposiciones		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego - *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco - *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta - *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
- Referir acontecimientos pasados	lucru în grup	2 ore	
- Acontecimientos históricos y sociales		2 ore	
- Biografía y relatos		2 ore	
- Expresar gustos y preferencias		2 ore	
- Hacer valoraciones y comparaciones		2 ore	
- Perfiles profesionales		2 ore	
- Medios de comunicación		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego - *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco - *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta - *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Însușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

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	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⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / profesor de EFS în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale handbalului							
2.2 Titularul activităților de curs	Fîntînă Ioana Maria							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Fîntînă Ioana Maria							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28/28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități: întocmirea de proiecte din tematica Ip-rilor					8
3.7 Total ore studiu individual		66			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite⁵⁾		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 videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de jocuri sportive a facultății

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale. 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1 Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică. R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare. R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei. R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular. R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor. R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii.

	3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv. R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual. R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinei handbal în cadrul instruirii didactice pe cicluri de învățământ și grupe de vârstă.
7.2 Obiectivele specifice	- Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor de regulament a jocului de handbal; - Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice; - Dobândirea unei terminologie adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei handbal în învățământul de toate gradele.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Obs
❖ Tehnica jocului de handbal (atac, apărare, portar): poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren;	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită conversație+ dezbateri vizionări de filme didactice tematice	4 ore	
❖ Ținerea, prinderea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă;		4 ore	
• Fentele de joc, scoaterea mingii de la adversar, blocarea adversarului cu corpul, tehnica portarului;		5 ore	
❖ Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi);		5 ore	
❖ Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac;		5 ore	
❖ Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii,		5 ore	

mijloace; Fazele și formele apărării;			
Bibliografie de referință Fîntîna I. - note de curs 2025 1. Curițianu I., Caracteristici și tendințe în jocul de handbal actual, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015, ISBN 978-606-19-0549-2. 2. Bota Dan-Marcel – „Teoria antrenamentului sportiv în handbal”. (2019) O lucrare universitară destinată studenților din cadrul facultăților de educație fizică și sport, dar foarte utilă și pentru antrenori. 3. Gherghel, M. (2016). <i>Metodica predării jocurilor sportive în învățământul preuniversitar</i>. Constanța: Ovidius University Press. 4. Gherman, S. (2020). <i>Handbalul în școala românească – evoluții, perspective și metode didactice</i> (lucrare de doctorat). Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca. 5. Karcher, C., & Buchheit, M. – „On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions”, <i>Sports Medicine</i> (2016) O analiză detaliată a cerințelor fizice și tactice în handbalul de elită, în funcție de posturi. 6. Curițianu, I.M., Turcu, I., Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean, D.I. Effects of Tabata and HIIT Programs Regarding Body Composition and Endurance Performance among Female Handball Players, <i>Balneo and PRM Research Journal</i>, Vol. 13, No. 2, 2022, ISSN: 2734-8458. https://bioclima.ro/Journal/index.php/BRJ/article/view/94. 7. Kunst-Ghermănescu Ioan. – „Handbal. Teorie și metodică” (ed. revizuite până în 2020) Lucrare fundamentală pentru înțelegerea handbalului modern, scrisă de unul dintre pionierii metodicii handbalului românesc. 8. Motroc, D. (2017). <i>Handbal – noțiuni teoretice și aplicații metodice pentru ciclul gimnazial și liceal</i>. București: Editura Universitară. 9. Neagu, M. (2019). <i>Jocuri sportive în educația fizică școlară</i>. Pitești: Editura Universității din Pitești. 10. Tadici Gheorghe – „Tehnica și tactica jocului de handbal” (2017, reeditare) O abordare practică și strategică asupra handbalului de performanță, scrisă de fostul selecționer al României.			
Bibliografie facultativă ❖ Balint E (2004) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania din Brașov, ❖ Balint E (2005) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut Tactic, Editura Universității Transilvania din Brașov, ❖ Balint E. (2009) - Teoria și metodica activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov, ❖ Hantău, (2000) - C. Handbal , Editura Alfa, Buzău, ❖ Negulescu I. Handbal I (2000) – Tehnica jocului, ANEFS, București, ❖ Rusu T., Zamfir Gh. (1997)- Handbal. Universitatea Babeș Bolyai, Cluj – Napoca, ❖ Szabo, M., (2001) – Handbal Editura Omnia UNI SAST, Brașov			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Obs
1. Acomodarea cu mingea: Poziția fundamentală: pentru atac și apărare; Jocuri de mișcare pentru poziția fundamentală	demonstrații, metoda exersării, experiment individual, jocuri didactice	2	
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; ținerea, prinderea și pasarea mingii: de pe loc; de pe loc urmată de deplasare; din deplasare; Jocuri de mișcare pentru alergare și de PTP.		2	
3. Conducerea mingii; Aruncarea la poartă de pe loc și din alergare; Jocuri de mișcare pentru dribling și aruncare la țintă		2	
4. Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol; Jocuri de mișcare pentru aruncare la țintă mobilă		2	
5. Aruncarea la poartă din săritură cu elan drept și de pe extreme; Jocuri pregătitoare pentru jocul de handbal		2	
6. Fentele - de deplasare; de pasare; de aruncare;		2	

Jocuri pregătitoare pentru handbal			
7. Scoaterea mingii de la adversar; blocarea aruncărilor la poartă, blocarea adversarului cu corpul; Jocuri școală		2	
8. Tactica atacului: faze de joc aplicații joc bilateral		2	
9. Tactica de joc: Circulație de minge și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă; blocajul și blocaj-plecare Jocuri cu temă		2	
10. Tactica apărării: faze de joc; închiderea culoarelor de pătrundere; marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; Joc bilateral cu temă		2	
11. Tactica individuală de atac: demarcaj, depășire, pătrundere, recuperarea mingii; Joc bilateral cu temă		2	
10. Sisteme și forme de joc în atac (metodica învățării și aplicații) Sisteme de joc în apărare Joc bilateral cu temă		2	
13-14. Evaluare fizică și tehnico-tactică		4	
Bibliografie de referință Fîntînă I. - note de curs 2025 1. Curițianu I., Caracteristici și tendințe în jocul de handbal actual, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015, ISBN 978-606-19-0549-2. 2. Bota Dan-Marcel – „Teoria antrenamentului sportiv în handbal”. (2019) O lucrare universitară destinată studenților din cadrul facultăților de educație fizică și sport, dar foarte utilă și pentru antrenori. 3. Gherghel, M. (2016). Metodica predării jocurilor sportive în învățământul preuniversitar. Constanța: Ovidius University Press. 4. Gherman, S. (2020). Handbalul în școala românească – evoluții, perspective și metode didactice (lucrare de doctorat). Universitatea „Babeș-Bolyai”, Cluj-Napoca. 5. Curițianu, I.M., Turcu, I., Alexe, D.I., Alexe, C.I., Tohănean, D.I. Effects of Tabata and HIIT Programs Regarding Body Composition and Endurance Performance among Female Handball Players, Balneo and PRM Research Journal, Vol. 13, No. 2, 2022, ISSN: 2734-8458. https://bioclima.ro/Journal/index.php/BRJ/article/view/94.			

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

- Aptitudini primare de specialitate pentru operarea cu deprinderi elementar sportive din handbal - Cunoștințe de bază în ceea ce privește parcurgerea și aplicarea demersului educațional la nivelul învățământului primar și gimnazial necesare disciplinei din anul II – metodica predării jocului de handbal în școală

10. Evaluare

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, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi- on site sau Evaluare tip grilă - online	50%

[illegible]

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de departament
Conf dr. Ioana Maria FÎNTÎNĂ Titular de curs	Conf dr. Ioana Maria FÎNTÎNĂ Titular de lucrare practică

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 licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE FOTBALULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	SIMION GABRIEL							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	SIMION GABRIEL							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
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					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
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	• Sală multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.
	R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.
	R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.
	R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.
	R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.
	R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.
	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor
	Cunoștințe
	R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.
	R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.
	R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.
	Aptitudini
	R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.
	R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor.
	R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant.
	R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.
	R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului.
	CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică
	Cunoștințe
	R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.
	R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.
	R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.
	Aptitudini
	R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.
	R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.
	R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.
	R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
	R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	- Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Fotbal - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice - Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	2 ore	
2. Conținutul jocului de fotbal		2 ore	
3. Tehnica jocului de fotbal – generalități		2 ore	
4. Elementele tehnice de intrare în posesia mingii		2 ore	
5. Elementele tehnice de păstrare a posesiei mingii		2 ore	
6. Elementele tehnice de transmitere a mingii și specifice jocului portarului		2 ore	
7. Tactica jocului de fotbal – generalități		2 ore	
8. Principiile tacticii		2 ore	
9. Sistemul de joc	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	2 ore	
10. Tactica colectivă în atac		2 ore	
11. Tactica colectivă în apărare		2 ore	
12. Tactica individuală în atac		2 ore	
13. Tactica individuală în apărare		2 ore	
14. Tactica la momentele fixe ale jocului		2 ore	

Bibliografie obligatorie			
1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
Bibliografie facultativă			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Jocul fără minge. Lovirea mingii cu piciorul	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul	2 ore	
2. Lovirea mingii cu piciorul		2 ore	
3. Preluarea mingii		2 ore	
4. Conducerea mingii. Protejarea mingii.		2 ore	
5. Deposedarea adversarului de minge. Mișcarea înșelătoare		2 ore	
6. Lovirea mingii cu capul		2 ore	
7. Aruncarea de la margine. Jocul portarului		2 ore	
8. Demarcarea. Marcajul		2 ore	
9. Depășirea individuală. Dublajul		2 ore	
10.Tatonarea. Recuperarea mingii		2 ore	
11.Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul	2 ore	
12.Pasa. Replierea		2 ore	
13.Pressingul. Combinații tactice		2 ore	
14.Contraatacul. Atacul rapid		2 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
Bibliografie facultativă			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, 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, 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 / precizarea	Evaluare scrisă cu itemi	70%

	noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată	subiectivi	
10.5 Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Parcurgerea unei structuri motrice complexe: preluare – conducere printre 5 jaloane (se folosesc obligatoriu ambele picioare în manevrarea mingii) – tras la poartă prin procedeul lovirea mingii cu șiretul plin (obligatoriu să se nimerească spațiul porții). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de.....23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de curs

Conf.dr. Gabriel SIMION,
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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI DINAMICE INTEGRATE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT							
2.2 Titularul activităților de curs	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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	• sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sala de jocuri sportive

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice și metodologice necesare proiectării, organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică și sport prin integrarea activităților dinamice care să răspundă nevoilor și particularităților elevilor din învățământul primar și gimnazial.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a selecta și aplica metode didactice variate și adaptate contextului educațional specific. - Însușirea principiilor de diferențiere și personalizare a instruirii în funcție de nivelul de dezvoltare motrică, cognitivă și afectivă al elevilor. - Aplicarea strategiilor de evaluare formativă și sumativă în cadrul activităților ludice și motrice. - Exersarea abilităților de gestionare a grupului de elevi și de creare a unui climat educațional sigur și motivant. - Utilizarea creativă a jocului de mișcare ca mijloc de dezvoltare a competențelor motrice, sociale și cognitive. - Stimularea cooperării și colaborării între elevi prin activități dinamice integrate în lecție. - Însușirea și aplicarea normelor de siguranță și prevenție în cadrul activităților motrice. - Promovarea incluziunii și a respectului reciproc în activitățile de educație fizică și sport.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în activitățile dinamice și rolul acestora în educația fizică - apariția jocului în ontogeneză	Prelegere pe bază de slide	2	
Jocuri și activități pentru formarea		4	

și consolidarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere) la ciclul primar și gimnazial	+ îmbunătățită prin conversație+ dezbateri Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice		
Jocuri și activități pentru formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor aplicativ utilitare (la ciclul primar și gimnazial)		4	
Jocuri și activități pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice de bază – pe cicluri de învățământ		4	
Jocuri și activități pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice combinate – pe cicluri de învățământ		4	
Jocuri și activități pregătitoare pentru atletism – pe cicluri de învățământ;		4	
Jocuri și activități pregătitoare pentru jocurile sportive – pe cicluri de învățământ;		2	
Jocuri pentru atenție, orientare spațio – temporală și coordonarea oculo-motorie (coordonare ochi – mână, coordonare ochi – picior, coordonare), Jocuri colaborative și dezvoltarea competențelor sociale		2	
Tehnologia în educația fizică: exergaming și monitorizare digitală		2	

Bibliografie obligatorie

1. Bailey, R., & Dismore, H. (2019). Active learning through physical education. Routledge.
2. Harvey, S., & Pill, S. (2020). Play practice: Engaging and developing skilled players from beginner to elite (2nd ed.). Human Kinetics.
3. Howells, K., & Cumming, J. (2019). Teaching personal and social responsibility through physical activity. Human Kinetics.
4. Jarrett, O. S. (2019). The wisdom of play: How children learn through play. National Association for the Education of Young Children.
5. López-Pastor, V. M., Kirk, D., & Lorente-Catalán, E. (2021). Alternative models in physical education: Research, theory and practice. Routledge.
6. Pesce, C., Stodden, D. F., & Tomporowski, P. D. (2021). Physical activity and educational achievement: Insights from exercise neuroscience. Routledge.
7. Pühse, U., & Gerber, M. (2022). International comparison of physical education: Concepts, problems, prospects. Meyer & Meyer Sport.
8. Schmidt, M., Benzing, V., & Kamer, M. (2019). Cognitive benefits of physical activity in children: The impact of exergaming. Springer.
9. Staiano, A. E. (2020). Exergaming and education: Promoting physical activity through digital play. Human Kinetics.
10. Tomporowski, P. D., McCullick, B. A., & Pesce, C. (2019). Exercise and children's cognition: The role of physical activity in brain development. Human Kinetics.

Bibliografie facultativă

1. Balint E. (2014) - Jocul in activitatile formale si nonformale din invatamantul prescolar si primar Editura, Universitatii Transilvania din Brasov.

2. Catalano, H., & Albuлесcu, I. (2005). <i>Pedagogia jocului și a activităților ludice</i>. Editura Polirom. 3. Wiertsema, H. (2002). <i>101 Movement Games for Children: Fun and Learning with Playful Moving</i>. Hunter House Publishers.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Elaborarea unor secvențe operaționale de jocuri și ștafete pentru formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere) la ciclul primar și gimnazial	Metode de comunicare: prelegerea îmbunătățită + demonstrație Metode de explorare: studiu de caz, observație, demonstrație Metodele de explorare și acționale: experimentul individual și exersarea practică Predarea reciprocă Activități în grupuri mici	2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pentru formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor aplicativ utilitare (la ciclul primar și gimnazial)		2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice de bază – pe cicluri de învățământ		2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice combinate – pe cicluri de învățământ		2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pregătitoare pentru atletism – pe cicluri de învățământ;		2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pregătitoare pentru jocurile sportive – pe cicluri de învățământ;		2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri pentru atenție, orientare spațio – temporală și coordonarea oculo-motorie (coordonare ochi – mână, coordonare ochi – picior, coordonare)		2	
Bibliografie obligatorie			
1. Bailey, R., & Dismore, H. (2019). <i>Active learning through physical education</i>. Routledge. 2. Harvey, S., & Pill, S. (2020). <i>Play practice: Engaging and developing skilled players from beginner to elite</i> (2nd ed.). Human Kinetics. 3. Howells, K., & Cumming, J. (2019). <i>Teaching personal and social responsibility through physical activity</i>. Human Kinetics. 4. Jarrett, O. S. (2019). <i>The wisdom of play: How children learn through play</i>. National Association for the Education of Young Children. 5. López-Pastor, V. M., Kirk, D., & Lorente-Catalán, E. (2021). <i>Alternative models in physical education: Research, theory and practice</i>. Routledge. 6. Pesce, C., Stodden, D. F., & Tomporowski, P. D. (2021). <i>Physical activity and educational</i>			

achievement: Insights from exercise neuroscience. Routledge.

7. Pühse, U., & Gerber, M. (2022). International comparison of physical education: Concepts, problems, prospects. Meyer & Meyer Sport.
8. Schmidt, M., Benzing, V., & Kamer, M. (2019). Cognitive benefits of physical activity in children: The impact of exergaming. Springer.
9. Staiano, A. E. (2020). Exergaming and education: Promoting physical activity through digital play. Human Kinetics.
10. Tomporowski, P. D., McCullick, B. A., & Pesce, C. (2019). Exercise and children's cognition: The role of physical activity in brain development. Human Kinetics.

Bibliografie facultativă

1. Balint E. (2014) - Jocul in activitatile formale si nonformale din invatamantul prescolar si primar Editura, Universitatii Transilvania din Brasov.
2. Catalano, H., & Albulescu, I. (2005). *Pedagogia jocului și a activităților ludice*. Editura Polirom.
3. Wiertsema, H. (2002). *101 Movement Games for Children: Fun and Learning with Playful Moving*. Hunter House Publishers.

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	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de mișcare	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare practico - metodică	30%
	Elaborarea unui portofoliu cu 10 jocuri pentru fiecare clasă la alegere dintre ciclul primar sau gimnazial	Evaluare curentă	10%
10.6 Standard minim de performanță			
- Operarea cu mijloace specifice ludicului, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul jocului de mișcare și rezolvarea problemelor de instruire ce se pot soluționa prin intermediul acestui mijloc de instruire. - Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic/portofoliu cât și la examenul scris. Nota finala este obținută din proba scrisă 60% , proba practică 20% și portofoliu 10%. - Prezența de 80% la lucrările practice/seminar, și de 50% la curs.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

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

Lector dr. Gheorghe Adrian ONEA Titular de curs	Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA Titular de seminar/ laborator/ proiect

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 licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / profesor de educație fizică în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Antrenamentul funcțional							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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	• Echipament sportiv adecvat; • Sala Scol 1.

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.

R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.

R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.

R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.

R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.

R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.

R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant.

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.

R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.

R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.

R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.

R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional.

R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.

R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.

R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.

R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.

R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.

R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.

R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.

R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.

R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.

	4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.5.1.2. Studentul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor. R.Î.5.1.3. Studentul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosoziale. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă. R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei. R.Î.5.2.3. Studentul mediază situațiile conflictuale apărute în colectiv. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur. R.Î.5.3.3. Studentul cultivă valori educaționale și modele de comportament sănătos. CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.2. Studentul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională. R.Î.6.1.3. Studentul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul participă la echipe educaționale multidisciplinare. R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul implică partenerii educaționali în procesul instructiv. R.Î.6.3.2. Studentul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedeelor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2 Obiectivele specifice	- Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive cu specific din atletism și extra-școlare; - Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei școlare în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică cu teme din atletism;

	• Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; • Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; • Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; • Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. • Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. • Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în antrenamentul funcțional	• Prelegere PowerPoint; • Dezbateri	4	
2. Fundamentele anatomice și biomecanice		4	
3. Principii și metode de antrenament funcțional		4	
4. Evaluarea funcțională a sportivilor și clienților		4	
5. Structurarea și periodizarea antrenamentului funcțional		4	
6. Echipamente utilizate în antrenamentul funcțional		4	
7. Aplicații practice și studii de caz		4	

Bibliografie obligatorie

1. Antohe, B. A., & Rață, M. (2024). Fascia – formă specializată a țesutului conjunctiv. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/380854329>
2. Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports (2nd ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/new-functional-training-for-sports-2nd-edition>
3. Ion, M., Raisa, M., & Irina, D. (2015). Evaluarea metodei circuit training asupra stării funcționale a elevilor de 10–11 ani. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/j_nr_file/SCF%2024.4.pdf
4. McGill, S. (2015). Ultimate Back Fitness and Performance (6th ed.). Backfitpro Inc.
5. Milon, A. G., & Gorgan, C. M. (2024). Comparative Study Regarding the Fitness of Junior Badminton Players and Junior Track and Field Athletes. Social Sciences and Humanities, Universitatea „Bogdan Vodă”. <https://cuj.ubv.ro/ssh/article/view/65>
6. Răileanu, V. (2024). Antrenamentul funcțional – parte esențială a pregătirii jucătorilor de fotbal. Integrare prin cercetare și inovare. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/221028
7. Santana, J. C. (2015). Functional Training. Human Kinetics. <https://www.humankinetics.com/products/functional-training>

Bibliografie facultativă

1. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. Sports Medicine, 15(6), 374–388. <https://doi.org/10.2165/00007256-199315060-00005>
2. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes.
3. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems – Screening, Assessment, Corrective Strategies.
4. Ion, M., Raisa, M., & Irina, D. (2013). Evaluarea metodei circuit training asupra stării funcționale a elevilor de 10–11 ani. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/j_nr_file/SCF%2024.4.pdf#page=86
5. Pásztai, Z. C., Cristea, A. A., & Cristea, D. I. (2010). Rolul kinetoterapiei funcționale și proprioceptive în profilaxia complexului gleznă-picior plat. Palestrica Mileniului III, 11(4), 41–45. https://revrokineto.uoradea.ro/19_31/9.rovrekinto_19_31_Pasztai.pdf
6. Radu, B., & Zoltán, P. (2013). Protocol kinetoterapeutic de tip Felix, privind complexul gleznă-picior posttraumatic. Revista Română de Kinetoterapie, XIX(2), 87–92.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Exerciții funcționale pentru trenul superior – umeri și brațe	• Explicația • Demonstrația • Observația • Studiu de caz • Exersarea	2	
2. Exerciții funcționale pentru piept și spate		2	
3. Exerciții funcționale pentru core și zona lombară		2	
4. Exerciții funcționale pentru trenul inferior – coapse și șolduri		2	
5. Exerciții funcționale pentru gambe și glezne		2	
6. Exerciții funcționale pentru mobilitate și flexibilitate activă		2	
7. Circuite funcționale integrate – full body		2	

Bibliografie obligatorie

1. Antohe, B. A., & Rață, M. (2024). Fascia – formă specializată a țesutului conjunctiv. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/380854329>
2. Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports (2nd ed.). Human Kinetics. <https://us.humankinetics.com/products/new-functional-training-for-sports-2nd-edition>
3. Ion, M., Raisa, M., & Irina, D. (2015). Evaluarea metodei circuit training asupra stării funcționale a elevilor de 10–11 ani. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/j_nr_file/SCF%2024.4.pdf
4. McGill, S. (2015). Ultimate Back Fitness and Performance (6th ed.). Backfitpro Inc.
5. Milon, A. G., & Gorgan, C. M. (2024). Comparative Study Regarding the Fitness of Junior Badminton Players and Junior Track and Field Athletes. Social Sciences and Humanities, Universitatea „Bogdan Vodă”. <https://cuj.ubv.ro/ssh/article/view/65>
6. Răileanu, V. (2024). Antrenamentul funcțional – parte esențială a pregătirii jucătorilor de fotbal. Integrare prin cercetare și inovare. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/221028
7. Santana, J. C. (2015). Functional Training. Human Kinetics. <https://www.humankinetics.com/products/functional-training>

Bibliografie facultativă

1. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. Sports Medicine, 15(6), 374–388. <https://doi.org/10.2165/00007256-199315060-00005>
2. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes.
3. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems – Screening, Assessment, Corrective Strategies.
4. Ion, M., Raisa, M., & Irina, D. (2013). Evaluarea metodei circuit training asupra stării funcționale a elevilor de 10–11 ani. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/j_nr_file/SCF%2024.4.pdf#page=86
5. Pásztai, Z. C., Cristea, A. A., & Cristea, D. I. (2010). Rolul kinetoterapiei funcționale și proprioceptive în profilaxia complexului gleznă-picior plat. Palestrica Mileniului III, 11(4), 41–45. https://revrokineto.uoradea.ro/19_31/9.rovrekinto_19_31_Pasztai.pdf
6. Radu, B., & Zoltán, P. (2013). Protocol kinetoterapeutic de tip Felix, privind complexul gleznă-picior posttraumatic. Revista Română de Kinetoterapie, XIX(2), 87–92. https://www.academia.edu/1069364/Rolul_kinetoterapiei_func%C5%A3ionale_%C5%9Fi_proprioceptive_%C3%AEn_profilaxia_complexului_glezn%C4%83_picior_plat_The_role_of_functional_and_proprioceptive_kinetoherapy_in_the_#page=41

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

- Disciplina „Antrenamentul funcțional” este concepută în acord cu orientările comunităților epistemice din domeniul științei mișcării, care promovează abordări integrative și bazate pe dovezi științifice pentru optimizarea performanței fizice și a recuperării. Conținuturile sunt corelate cu standardele asociațiilor profesionale, punând accent pe planificarea individualizată a exercițiilor,

prevenția accidentărilor și evaluarea funcțională. Prin componentele sale aplicative, disciplina răspunde cerințelor angajatorilor care caută specialiști capabili să implementeze programe adaptate nevoilor clienților, în contexte clinice, sportive și de fitness. Astfel, formarea studenților susține dezvoltarea de competențe practice, interdisciplinare și orientate spre rezultate funcționale măsurabile.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul de însușire a cunoștințelor în ceea ce privește antrenamentului funcțional.	Examen oral	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea unei sesiuni de antrenament funcțional.	Verificare practico-metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
- Prezența la minim 50% sesiuni de curs. - Nivelul de cunoștințe teoretice necesar pentru promovare – minim nota 5 (cinci); - Prezența la minim 80% sesiuni de LP. - Susținerea unei secvențe de lecție cu temă din atletism, cu grupa de studenți – minim nota 5 (cinci);			

23. 06. 2025

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 23./06./2025

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de curs	Lect.dr. Ștefan ALECU Titular de seminar/ laborator/ proiect

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 licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR							
2.2 Titularul activităților de curs								
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	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DS DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
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 se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). - Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. - Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	- Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. - Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. - Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. - Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. - Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. - Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. - Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

- Modele de organizare a activităților sportive școlare și extracurriculare.	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	6 ore	Observare activă în școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.

Bibliografie obligatorie:

1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.
2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere

			din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță. • Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de.....23.06.2025..... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

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 licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DS DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
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 se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). - Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. - Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	- Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. - Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. - Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. - Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. - Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. - Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. - Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + debateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	Întocmirea de planuri, rapoarte oficiale, fișe de activitate	4 ore	Crearea unui portofoliu documentar cu toate activitățile desfășurate.

Bibliografie obligatorie:

1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.
2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (propuneri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
- Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor. - Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora. - Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

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 SI SPORT
1.4 Domeniul de studii de LICENTA ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial și primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODE DE CERCETARE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof.dr. Adela Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof.dr. Adela Badau							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DF
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					34
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, 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	video-proiector, sala curs / Platformă e-learning
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Sala de seminar, proiector / Platformă e-learning

proiectului	

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică. R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal. R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare. R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei. R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular. R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor. R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv. R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual. R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.	

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.2. Studentul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica metode de cercetare specifice domeniului educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	- Identificarea metodelor de cercetare și aplicarea lor în viitoarea lucrare de licență. - Cunoașterea structurii lucrării de licență și a conținuturilor specifice

	• Cunoasterea sarcinilor in elaborarea lucrarii de licenta si a altor manuscrise de cercetare • Cunoasterea interpretarii rezultatelor cercetarii si modalitatea de elaborare a concluziilor si propunerilor specifice • Cunoasterea modalitatii de editare a uni abstract pe o tema de cercetare

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Delimitari conceptuale privind notiunile specifice disciplinei “Metodologia cercetării”	Prelegere, prezentare PPT, materiale multimedia	2	
2. Structura si continutul unei lucrari de licenta		2	
3. Metodele de cercetare specifice EFS		2	
4. Conceperea titlului, scopului, ipotezelor si obiectivelor de cercetare, sarcinilor etc		2	
5. Material si metoda - Măsurarea și testarea în activitatea de educație fizică și sport. Interpretarea rezultatelor		2	
6. Redactarea lucrărilor de cercetare. Elaborarea abstractului.		2	
7. Aspecte privind cerintele de editare a unei lucrari de licenta, bibliografia si platformele de fundamentare teoretica.		2	
Bibliografie obligatorie			
1. Prezentari PPt actualizate 2025			
2. Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative , Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022			
3. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. Designuri si aplicatii in stiintele sociale, Editura Collegium, 2022			
4. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019			
5. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024			
Bibliografie facultativă			
1. 1. Turcu, I. – <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i> , Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007			
2. Bogdan, I. – <i>Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor</i> , Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.			
3. Chelcea, S. – <i>Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative</i> , Editura Economică, București, 2004.			
4. Epuran, M. – <i>Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness</i> , Editura FEST, București, 2005.			
5. Maroti, Ș. – <i>Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului</i> , Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Analizarea si dezbaterea notiunilor specifice disciplinei		2	

2. Structura unei lucrari de licenta, tipologia designului experimental, cuprins	Expunere interactiva, dezbatare, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză	2	
3. Conceperea titlului, scopului, obiectivelor si a ipotezelor de cercetare		4	
4. Analizarea metodelor de cercetare: - metoda bibliografica		4	
5. Metoda experimentului			
6. Metoda observatiei			
7. Metoda masuratorilor si testelor			
8. Metoda anchetei pe baza de chestionat/ sondaj/ interviu			
9. Metoda statistico-matematica			
10. Metoda reprezentarii grafice			
5. Prezentarea, analizarea si interpretarea rezultatelor testelor fizice		4	
6. Prezentarea și analizarea unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu		2	
7. Analizarea metodei experimentale (variabila independentă și dependentă)		2	
8. Elaborarea concluziilor si propunerilor. Discutii. Abstract		2	
9. Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare		2	
Bibliografie obligatorie			
1. Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Designuri si aplicatii in stiintele sociale</i>, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024			
Bibliografie facultativă			
1. Turcu, I. – <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i>, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 2. Bogdan, I. – <i>Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor</i>, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 3. Chelcea, S. – <i>Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative</i>, Editura Economică, București, 2004. 4. Epuran, M. – <i>Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness</i>, Editura FEST, București, 2005. 5. Maroti, Ș. – <i>Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului</i>, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.			

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	Cunoașterea aspectelor specifice disciplinei. Obținerea notei minime 5.	Examen redactional/ Grila	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea unui portofoliu pe tema lucrării de licență cu teme impuse. Prezenta: 70%. Se notează cu note de la 1-10, obținerea notei minime 5.	Portofoliu	30%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Florentina NECHITA Director de departament
Prof. Dr. Adela BADAU Titular de curs	Prof. Dr. Adela BADAU Titular de seminar/ 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII ATLETISMULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					64
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.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Bazele generale ale atletismului - Teoria și practica instruirii în atletism
4.2 de competențe	Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui sistem de competențe interdisciplinare necesare predării conținuturilor atletismului în școală
7.2 Obiectivele specifice	- Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament. - Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. - Consolidarea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu tematică din atletism.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în contextual actual al utilizării competențelor/profilului de formare a Studentului la ciclul primar și gimnazial în probele atletice	Prelegere/Curs interactiv	2	
Aspecte metodico-organizatorice ale predării probelor atletice în lecția de educație fizică la ciclul preuniversitar	Prelegere/Curs interactiv	2	
Sucesiunea generală (schema tip) a învățării tehnicii probelor de atletism - etapele învățării	Prelegere/Curs interactiv	2	
Mijloacele școlii atletismului premergătoare însușirii tehnicii probelor de alergări, sărituri și aruncări	Prelegere/Curs interactiv	2	
Metodica predării alergării de semifond	Prelegere/Curs interactiv	2	
Metodica predării alergării de viteză	Prelegere/Curs interactiv	2	
Metodica alergării de ștafetă	Prelegere/Curs	2	

	interactiv		
Metodica alergării de obstacole	Prelegere/Curs interactiv	2	
Metodica săriturii în lungime folosind procedeele: ghemuit și cu 1 ¹ / ₂ pași în zbor	Prelegere/Curs interactiv	2	
Metodica săriturii în înălțime cu pășire, cu rostogolire ventrală	Prelegere/Curs interactiv	4	
Metodica aruncării mingii de oină	Prelegere/Curs interactiv	2	
Metodica aruncării greutății	Prelegere/Curs interactiv	2	
Metodologia de aplicare a Sistemului Național Școlar de Evaluare în cadrul probelor atletice la ciclul preuniversitar	Prelegere/Curs interactiv	2	
Bibliografie obligatorie 1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). Atletism (Curs Practico-Metodic), Editura Sitech, Craiova. 2. Daniels, J., (2022)Manual de alergare, Ed. Pilot Books. 3. Man, M.C. (2016). Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia. 4. Neder, F. (2020). Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III, București 5. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 6. Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în școală , Iași 7. M.E.N. (2017). Programa școlară pentru Educație Fizică și Sport clasele V-VIII, București, (anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017). 8. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013; 9. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014; Bibliografie facultativă 1. Alexe, D.I. (2010). Metodica predării atletismului în gimnaziu, Editura Alma Mater – Bacău, p.26. 2. Alexei, M. (2005). Metodica învățării probelor atletice, Ed. Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca. 3. Ionescu-Bondoc, D., Neamtu M., Ionescu-Bondoc, A., Ionescu-Bondoc, C. (2010). Curs practic de atletism - tehnica, metodica predarii si regulamentul probelor atletice, Editura Universității Transilvania, Brașov. 4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). Atletism, Didactică, Editura Universității din Oradea 5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). Didactica predării atletismului. Editura Discobolul, București.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodica însușirii exercițiilor din școala alergării, săriturii și aruncării	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea alergării de semifond	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea alergării de viteză	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea alergării de obstacole și alergării de ștafetă	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea fazelor săriturii în lungime folosind procedeele:	prezentare de referate și discuții tematice	2	

ghemuit și cu 1 ½ pași în aer			
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea fazelor săriturii în înălțime cu pășire/ cu rostogolire ventrală	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea/perfecționarea aruncării mingii de oină și a aruncării greutății	prezentare de referate și discuții tematice	2	
Bibliografie obligatorie 1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). <i>Atletism (Curs Practico-Metodic)</i>, Editura Sitech, Craiova. 2. Daniels, J., (2022) <i>Manual de alergare</i>, Ed. Pilot Books. 3. Man, M.C. (2016). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>, Alba-Iulia. 4. Neder, F. (2020). <i>Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III</i>, București 5. Onea, G.A. (2022). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 6. Ursanu, G. (2017). <i>Metodica predării atletismului în școală</i>, Iași 7. M.E.N. (2017). <i>Programa școlară pentru Educație Fizică și Sport clasele V-VIII</i>, București, (anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017). 8. <i>Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a</i>, MEN, 2013; 9. <i>Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a</i>, MEN, 2014; Bibliografie facultativă 1. Alexe, D.I. (2010). <i>Metodica predării atletismului în gimnaziu</i>, Editura Alma Mater – Bacău, p.26. 2. Alexei, M. (2005). <i>Metodica învățării probelor atletice</i>, Ed. Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca. 3. Ionescu-Bondoc, D., Neamtu M., Ionescu-Bondoc, A., Ionescu-Bondoc, C. (2010). <i>Curs practic de atletism - tehnica, metodica predării și regulamentul probelor atletice</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov. 4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). <i>Atletism, Didactică</i>, Editura Universității din Oradea 5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). <i>Didactica predării atletismului</i>. Editura Discobolul, București.			

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

Conținutul disciplinei este coroborat la așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor (Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale) respectând cerințele programei școlare din învățământul preuniversitar.

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 corectă a mijloacelor specifice învățării, consolidării, perfecționării fazelor probelor atletice	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea unei lecții practico-metodice cu teme din atletism (ciclul preuniversitar)	Evaluare practică	20%
	Elaborarea unui portofoliu care să cuprindă 12	Evaluare curentă	10%

	proiecte de lecție cu conținuturi diferite pentru ciclul primar/gimnazial		
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea , înțelegerea și executarea corectă a elementelor de baza din atletism, cunoașterea metodicii predării atletismului din învățământul primar și gimnazial. - Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic/portofoliu cât și la examenul scris. Nota finala este obținută din proba scrisă 70% , proba practică 20% și portofoliu 10%. - Prezența de 80% la lucrările practice/seminar, și de 50% la curs.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA Titular de curs	Lector dr. Gheorghe-Adrian ONEA 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 Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării gimnasticii în școală							
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	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					64 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					18
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
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	• Sala curs, UTBV
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea căilor de dirijare și realizare a capacității de conducere și organizare a colectivelor în situații pedagogice concrete.
7.2 Obiectivele specifice	• Selectarea și introducerea conținuturilor domeniul DFG, în scopul

	formării bazelor generale ale mișcării corporale; • Perfecționarea cunoștințelor și capacităților necesare predării exercițiilor specifice gimnasticii. • Formularea obiectivelor de instruire și perfecționare a calităților și deprinderilor motrice specifice exercițiilor acrobatice și săriturilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Locul și rolul gimnasticii în școală (prevederile programelor școlare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal).	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2.Particularitățile procesului de învățare al gimnasticii în școală.		2 ore	
2.1.Tehnica și metodica învățării exercițiilor acrobatice libere.		4 ore	
2.2.Tehnica și metodica învățării săriturilor cu sprijin.		2 ore	
2.3.Asigurarea și ajutorul în gimnastică. Cauzele producerii accidentelor și prevenirii lor.			
2.4. Aparat, materiale și instalații ajutoare folosite în gimnastica școlară.			
3.Forma de organizare și practicare a gimnasticii în școală (forma cu caracter didactic – lecția de educație fizică și forma cu caracter extradidactic – momentul de educație fizică, recreația organizată, gimnastica de înviorare etc.).		2 ore	
4. Conceperea planului de lecție cu specific pe teme din gimnastică		2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018; 2. NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; 2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; 3. NUT, R., PASCAN, I., NEGRU, N. Metodica predării gimnasticii în școală, ISBN: 978-973-133-245-1, 2008 4. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 5. POPESCU, G. Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. 6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; 7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCITII ACROBATICE – Perfecționarea legărilor și combinațiilor de elemente acrobatice însușite.	Metoda fragmentat-imitativă Demonstrații a Exersarea	4 ore	
2. SĂRITURI CU SPRIJIN – grupa III - tehnica și metodologia săriturii prin răsturnare prin stând pe mâini /îndreptare de pe cap – la alegere (F/B).		4 ore	
3. Predarea gimnasticii în școală (eșalonarea metodicii de predare pe cicluri de lecții/15-20min/veriga 2, 3 si 4 a lecției de EFS).		20 ore	
8.2. Proiect	Metode de	Număr de	Observații

	predare- învățare	ore	i
1. Modalități de conceperea a planurilor de lecții pentru ciclul de învățământ primar pe baza programei școlare;		2 ore	
2. Modalități de conceperea a planurilor de lecții pentru ciclul de învățământ gimnazial pe baza programei școlare;		6 ore	
1. Modalități de conceperea a planurilor de lecții pentru ciclul de învățământ liceal pe baza programei școlare;		6 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. DUMITRU, R., ORTĂNESCU, D., NANU, M.C., COSMA, G. Metodica predării gimnasticii în școală, Editura Universitaria, ISBN:: 978-606-14-1323-2, 2018; 2. NECHITA, F. Metodica predării gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; 2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; 3. NUT, R., PASCAN, I., NEGRU, N. Metodica predării gimnasticii în școală, ISBN: 978-973-133-245-1, 2008 4. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 5. POPESCU, G. Gimnastica de bază, vol I și II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. 6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; 1. THOMAS, L. Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961			

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului cu delimitări conceptuale privind metodica predării gimnasticii în școală	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică	15%
	Activități cu dominantă practico-metodică: - deprindere necesară alcătuirii și predării lecțiilor de gimnastică în școală/veriga 2,3 sau 4	Evaluare practică	15%
10.6 Standard minim de performanță			
cunoașterea căilor de dezvoltare fizică și psihică în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și			

cu obiectivele particulare ale gimnasticii de bază.

- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris.
- Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.

23.06.2025

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 23.06.2025

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/proiect

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 Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII FOTBALULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	SIMION GABRIEL							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	SIMION GABRIEL							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	42	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
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.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
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 multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	- Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Fotbal - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice - Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal. Conținutul jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbaterea, exemplificarea	2 ore	
2. Programa școlară pentru Educație fizică clasele 0-II		2 ore	
3. Programa școlară pentru Educație fizică clasele III-IV		2 ore	
4. Programa școlară pentru Educație fizică clasele V-VIII		2 ore	
5. Jocuri pregătitoare pentru minifotbal		2 ore	
6. Aspecte generale privind tehnica jocului de fotbal		4 ore	
7. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal		2 ore	
8. Aspecte generale privind tactica jocului de fotbal		4 ore	
9. Metodica învățării acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal		2 ore	
10. Sistemul de joc		2 ore	

11. Pregătirea echipei reprezentative gimnaziale de fotbal		2 ore	
12. Regulamentul jocului de minifotbal		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;			
6. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;			
7. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;			
Bibliografie facultativă:			
1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Metodica predării – jocuri pregătitoare pentru minifotbal	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	1 oră	
2. Metodica predării - lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc si din deplasare		1 oră	
3. Metodica predării - lovirea mingii cu siretul plin, cu siretul interior, lovirea mingii cu siretul exterior		1 oră	
4. Metodica predării - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare		1 oră	
5. Metodica predării - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului		1 oră	
6. Metodica predării - conducerea mingii și conducerea mingii în relație cu un adversar		1 oră	
7. Metodica predării - repunerea mingii în joc de la margine		1 oră	
8. Metodica predării - lovirea mingii cu capul de pe loc și din deplasare		1 oră	
9. Metodica predării - depozitarea adversarului de minge din față și din lateral	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	1 oră	
10. Metodica predării - marcajul adversarului cu minge si fără minge și demarcajul		1 oră	
11. Metodica predării - depășirea și pătrunderea		1 oră	
12. Metodica predării - interceptația		1 oră	
13. Metodica predării - acțiunea tactică colectivă „un-doi”		1 oră	
14. Metodica predării - sistemul de joc 1-3-2 și variante		1 oră	
Bibliografie obligatorie:			
1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
5. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;			
6. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;			

7. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;

Bibliografie facultativă:

1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.
2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.
3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.
4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, 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, 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 / precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice și metodico-practice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5 Laborator	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, pe o temă dată	Proiect didactic Întocmirea și susținerea unui demers metodic pentru predarea în școală a unui element tehnic și/sau a unei acțiuni tactice, pe o temă dată Evaluare practico-metodică Elaborarea și susținerea practico-metodică a unor exerciții pentru teme și obiective date	Condiție pentru susținerea probei practico-metodice 50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea demersurilor metodice, a unor exerciții pentru predarea în școală a tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titular de curs

Conf.dr. Gabriel SIMION,
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	TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ¹⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ							
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	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
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 seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					6
Alte activități – Intocmirea de proiecte didactice și susținerea lor cu grupa de lucru					5
3.7 Total ore studiu individual	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite⁴⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Noțiuni de bază din tematica cursului "Bazele generale ale handbalului"
4.2 de competențe	- Capacitatea de a explica, concepe și demonstra sisteme operaționale privind predarea conținutului handbalului pe cicluri de învățământ. - Stăpânirea criteriilor privind evaluarea nivelului de pregătire a elevilor privitoare la achizițiile tehnico-tactice specifice handbalului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT - On line - calculator, aplicatie 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, aplicatie videoconferință, acces la internet - Obligativitatea frecventării orelor practice în proporție de 80%. - În cazul unei frecvențe neconforme cu cerința - orele vor fi recuperate conform planificării anunțate de cadrul didactic.

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

Competențe profesionale specifice programului de studii „educație fizică și sportivă”	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică. R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal. R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare. R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei. R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular. R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor. R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv. R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual. R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.

	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului.
COMPETENȚE TRANSVERSALE ȘI REZULTATE ALE ÎNVĂȚĂRII	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Consolidarea cunoștințelor teoretice cu cele de management al învățării și a clasei de elevi pe baza studierii curriculei școlare / disciplina handbal.
7.2 Obiectivele specifice	1. Înțelegerea teoretică și aplicarea conținutului jocului de handbal/clase/vârste; 2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice; 3. Conceperea și prezentarea planificării activității de pregătire, a sistemelor de mijloace specifice handbalului în lecțiile de efs cu conținut din handbal.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Obs
1. Predarea jocului de handbal la ciclul primar 2. Metodologia de acționare în etapa I de instruire 3. Metodologia de acționare în etapa a II a de instruire 4. Metodica predării handbalului în gimnaziu, Modelul de joc pentru gimnaziu, Competențele și conținutul predării pe clase 5. Metodica instruirii echipei școlare	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație + dezbateri Vizionări de filme didactice tematice	2 ore 2 ore 4 ore 4 ore 2 ore	
Bibliografie de referință 1. Balint E. (2025) Note de curs reevaluate și completate			

2. Balint E (2014) Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov
3. Călin, R. (2022). Strategii moderne în predarea jocurilor sportive – studiu de caz: handbalul în școală (lucrare de disertație). Universitatea din Pitești.
4. Creswell, J. W. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer.
1. Dinu, C., & Bălan, M. (2020). Modernizarea procesului didactic în predarea handbalului la ciclul gimnazial. Revista de Educație Fizică și Sport, 20(1), 33–40.
2. Gherghel, M. (2016). Metodica predării jocurilor sportive în învățământul preuniversitar. Constanța: Ovidius University Press.
3. Karcher, C., & Buchheit, M. – „On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions”, Sports Medicine (2016) O analiză detaliată a cerințelor fizice și tactice în handbalul de elită, în funcție de posturi.
4. Motroc, D. (2017). Handbal – noțiuni teoretice și aplicații metodice pentru ciclul gimnazial și liceal. București: Editura Universitară.
5. Neagu, M. (2019). Jocuri sportive în educația fizică școlară. Pitești: Editura Universității din Pitești.
- Wagner, H. et al. – „Specific physical training in elite male team handball”, Journal of Sports Science (2018)
- Studiu referitor la antrenamentele specifice pentru jucători de elită, inclusiv adaptări moderne în pregătire.
6. ***„The importance of transition phases in modern handball” – articol publicat în International Journal of Performance Analysis in Sport (2020)
7. ***„Handball performance analysis: trends and innovations” – Sport Science Review (2022),

Bibliografie consultativă

Balint E – (2004) “Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic” Editura Universității “Transilvania” din Brașov.

Balint E. – (2005) „De la jocurile pregătitoare la jocul de minihandbal” - Editura Universității “Transilvania” din Brașov.

Balint E – (2005) “Instruirea în jocul de handbal – Conținut tactic” Editura Universității “Transilvania” din Brașov.

<http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf>

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Obs
Proiectarea conținutului de instruire pentru procedeele tehnice și acțiuni tactice de bază:	Metode de predare: demonstrații și explicație Metodele de explorare și acționale: experimentul individual și exersarea	4 ore	
CLASELE I-IV - Jocuri dinamice și pregătitoare pentru minihandbal; Prinderea, ținerea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă, poziția fundamentală și deplasările în teren Tactică de bază în atac și apărare: sisteme de joc, acțiuni individuale și colective faze de joc			
Clasa a V-a – anul I de instruire TEHNICĂ - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare; prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare, poziția fundamentală de atac, driblingul simplu și multiplu - sisteme de acționare și jocuri de mișcare		4 ore	
- Aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu pas adăugați, aruncarea la poartă din alergare - sisteme de acționare și jocuri de mișcare - procedee tehnice specifice portarului: poziția în poartă, deplasarea în poartă, blocarea mingilor, repunerea mingii în joc de către portar			
TACTICĂ - depășirea, replierea, interceptia, marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul - sistemul de atac pe semicerc, așezarea în apărare în sistemul 6:0,			

varianțe de joc cu temă, cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribbling, informații cu caracter sportiv	practică		
Clasa a VI-a Anul II de instruire - REPETAREA CONȚINUTULUI TEHNIC DIN CLASA A V-A : pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite, driblingul multiplu, deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare, blocarea mingilor aruncate spre poartă,		6 ore	
- ARUNCĂRI INCLUSE NOI ÎN PROGRAMUL ȘCOLAR ȘI REPETAREA CELOR CUNOSCUTE: aruncarea la poartă de la 7 m, aruncarea la poartă cu pași încrucișați, aruncarea la poartă din alergare, aruncare la poartă din săritură.		4 ore	
- TEHNICA ȘI TACTICA PORTARULUI: repunerea mingii în joc de către portar, interceptia, procedee tehnice specifice portarului, Aplicații în joc bilateral			
- TACTICA DE JOC – ACȚIUNI NOI DIN PROGRAMUL ȘCOLAR: contraatacul direct, contraatacul cu intermediar, marcajul adversarului cu și fără minge; demarcajul, pătrunderea, depășirea,			
- sistemul de atac cu un pivot, acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior, informații cu caracter sportiv		4ore	
Clasa a VII - Anul II de instruire - REPETAREA PROCEDEELOR PARCURSE : Poziția fundamentală în atac și în apărare, pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite, driblingul multiplu, aruncarea la poartă de la 7 m, aruncarea la poartă cu pas încrucișați, aruncarea la poartă din alergare, aruncare la poartă din săritură			
- PORTAR: procedee tehnice specifice portarului, repunerea mingii în joc de către portar, deplasări specifice în poziție, blocarea mingilor aruncate spre poartă, marcajul adversarului cu și fără minge, demarcajul, pătrunderea, depășirea interceptia			
- TACTICĂ DE JOC: sistemul de atac cu un pivot, contraatacul direct, contraatacul cu intermediar, acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe și informații privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior, informații cu caracter sportiv	4 ore		
Clasa a VIII-a anul III de instruire - acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut (cu un jucător pivot), acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut, (aparare in zonă 6:0) variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare, cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handbal, informații cu caracter sportiv	2 ore		
Bibliografie Balint E., (2024) Note de curs Balint E (2014) Handbalul in învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov Balint E. (2013) Jocul in activitățile formale și nonformale din învățământul preșcolar și primare, Editura Universității Transilvania din Brașov Balint E (2008) - Ghid metodic pentru învățarea handbalului de bază, Brașov, Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov, Regulamentul jocului e handbal 2018 http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf			

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

Competențe minime din metodica predării, consolidate și perfecționate ulterior pe baza experienței practice

10. Evaluare

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 conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal în mediul școlar	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi din	Test grilă din tematica cursului	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare practico – metodică constând în alcătuirea de proiecte didactice și aplicarea lor în cadrul lecțiilor de EFS	Proiecte metodice realizate din tematica seminariilor	50%

Standard minim de performanță: Formarea abilităților de programare metodică și evaluarea critică a demersului didactic susținut în decursul lecțiilor practice cu conținut specific.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan Turcu _____ Decan	Lect.dr. Florentina Nechita _____ Director de departament
Prof. dr. Elena Balint _____ Titular de curs	Prof.dr. Elena Balint _____ Titular de seminar/ laborator/ 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 SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ/ Profesor învățământul gimnazial și primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în natație							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. Bădău Adela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Asist. Dr. Tomele Simona							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități: exersare individuală.....					-
3.7 Total ore studiu individual	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite	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 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
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Bazinul de inot.

6. Competențe specifice acumulate

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.

R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.

R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.

R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.

R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.

R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.

R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.

R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.

R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.

R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.

R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.

R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional.

R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.

R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.

R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.

R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.

R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.

R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.

R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.

R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.

R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.2. Studentul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea cunoștințelor teoretice privind metodica predării procedeelelor de inot.
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea competențelor pentru instruirea-inițierea în natatie.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații

Mediul acvatic- proprietati fizice, legile fizice, influente fizio-motrice. Istoricul natatiei / Lectia de inot- tipologie, structura, continut/ Probele de inot	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	4	
Tehnica și metodica predării procedeului craul.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Tehnica și metodica predării procedeului spate.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Tehnica și metodica predării procedeului bras.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Intoarcerile si startul specific procedeelor de inot	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Salvarea de la inec	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Bibliografie obligatorie 1. Prezentați PPT actualizate 2025 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. 3. Badau Adela- Pregătirea fizică în sala a inotatorilor, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 2024, ISBN: 978-973-53-3207-5 Bibliografie facultativă: 4. Enoiu R.- <i>Manual pentru învățarea înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 5. Pop Horatiu Nicolae- <i>Înotul competiție și utilitate</i>, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	Explicația, Demonstrația Exersare practică.	2	
Consolidarea procedeului spate		2	
Inițierea în procedeul bras.		2	
Consolidarea respirației în cele trei procedee și coordonarea acestora cu lucrul de brațe și de picioare.		2	
Metodica predării procedeelor în natatie.		2	
Consolidarea procedeului bras		2	
Salvarea de la inec		2	
Îndrumarea stagiului practică		14	
Bibliografie obligatorie 1. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. 2. Badau Adela- Pregătirea fizică în sala a inotatorilor, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 2024, ISBN: 978-973-53-3207-5 Bibliografie facultativă: 4. Enoiu R.- <i>Manual pentru învățarea înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 5. Pop Horatiu Nicolae- <i>Înotul competiție și utilitate</i>, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013			

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

- Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretice, practice educaționale prin abordări interdisciplinare.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen redactional - rezolvarea de subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Test redactional/ Grila	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	-Se va nota cu note de la 1-10, nivelul tehnic de efectuare a procedeelor tehnice. Nota minima de promovare este 5. -Prezenta: 70%	Verificare practica consta din doua probe practice si anume: -25 m. spate sau bras, la optiunea studentului, evaluarea tehnicii de executie, cu startul la alegere. -25 m. craul, evaluarea tehnicii de executie, cu startul la alegere.	20%
			100%
10.6 Standard minim de performanță			
- Capacitatea de a putea învăța/iniția copiii în tehnica procedeelor de inot.			

23.06.2025

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^{23.06.2025}

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Florentina Nechita
Titular de curs Prof.dr. Adela BĂDĂU	Titular de seminar/ laborator/ proiect Asist.drd. Tomele Simona

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	- Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii - Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. - Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue - Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și

	scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
The Verb. Indicative Mood. Present (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Talking about plans, intentions and decisions	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Future (simple & continuous, perfect simple & continuous). Future-in-the-Past (simple & continuous, perfect simple & continuous). Other ways of expressing the future (Present simple & continuous, be going to, be to, be about to)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	4 ore	
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Gerund vs. Infinitive	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016
2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016
3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067
4. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018
5. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017
6. V. Evans, J. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.
2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002.●
5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.
7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-

Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.			
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Evaluation of English language level according to the European standards.	Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision)	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	4 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Dialogues and translations	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 4. 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for 6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs Ib. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, 9. Express Publishing, 2016 Bibliografie facultativă: 1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002.● 5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.			

8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele din mediul specific, în privința cunoașterii limbii engleze.

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 adecvată a conceptelor specifice disciplinei	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

23.06.2025

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 :

23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
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

F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

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	• Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/ Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	- Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. - Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Verbul-prezentare generală	Prelegere power	2 ore	

2. Modurile verbelor -indicativul	point+ dezbateri	2 ore	
3. Condiționalul		2 ore	
4. Imperativul		2 ore	
5. Subjonctivul		2 ore	
6. Infinitivul și participiul		2 ore	
7. Concordanța timpurilor		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Exerciții	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Exerciții		2 ore	
3. Exerciții		2 ore	
4. Exerciții		2 ore	
5. Exerciții		2 ore	
6. Exerciții		2 ore	
7. Exerciții		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

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	Explicarea corectă a	Examen scris	50%

	conceptelor și noțiunilor specifice domeniului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniola este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
- El alfabeto y normas de pronunciación	expunere, curs interactiv	2 ore	
- El presente de indicativo		2 ore	
- Los verbos ser y estar		2 ore	
- Los posesivos		2 ore	
- Los demostrativos		2 ore	
- El adjetivo		2 ore	
- Normas de acentuación		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego - *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco - *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta - *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
- El español en el mundo	lucru în grup	2 ore	
- Datos personales		2 ore	
- El horario		2 ore	
- El aspecto físico		2 ore	
- El ocio		2 ore	
- La vivienda		2 ore	
- Los alimentos		2 ore	

Bibliografie

1. *Gente Hoy 1*, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.
2. L. Gómez Torrego - *Gramática didáctica del español*, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego - *Manual de español correcto*, Arco Libros Madrid, 2009;
3. M. Seco - *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*, Espasa Calpe, Madrid, 2010.
4. Niculescu 2002; *España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización*, SGEL 2009,
5. *Nuevo VEN 1*, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;
6. P.A. Olaneta - *Vocabularul tematic al limbii spaniole*

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Insușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

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 : 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs

Lector dr. Raluca ALEXE
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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDICU GEORGIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	FLUCUȘ GHEORGHE							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
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 50%
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Obținerea la cele 3 evaluări pe parcurs a mediei generale 5,00 (cinci) • Frecvență 50%

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. 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. R.Î.1.2.2. Absolventul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Absolventul 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. 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.2.2.1. Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. R.Î.2.2.2. Absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.1.3. Absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportivă.
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 • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului • Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportivă • Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportivă

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Particularități ale sistemului principiilor de instruire implicate în	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	

procesul de predare-învățare specific educației fizice și sportului (principiul participării conștiente și active, principiul intuiției, principiul accesibilității, principiul sistematizării și continuității, principiul legării instruirii de cerințele activității practice, principiul însușirii temeinice);			
Sistemul metodelor și procedeele metodice de instruire utilizate în procesele de educație fizică și antrenament sportiv (metode de instruire și educație, în e.f.s. și a.s., metode de asigurare și sprijin, metode de corectare a greșelilor de execuție motrică, metode de verificare și apreciere, metode de susținere și refacere a capacității de efort);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	10 ore	
Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice (lecția de e.f.s. – formă de bază a practicării exercițiilor fizice – taxonomie, conținut, structură, sistemul formelor de organizare, dispunere și exersare a colectivului de elevi în cadrul lecției de e.f.s.);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	6 ore	
Efortul în lecția de e.f.s. (dinamică, dirijare, densitatea lecției, algoritmi pregătirii și conducerii lecției, proiectarea lecției de e.f.s., analiza lecției);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	4 ore	
Evidența și planificarea în educația fizică școlară	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	4 ore	
Evaluarea în educația fizică școlară	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit. Universității Transilvania din Brașov, 2015. 2. (2023) Bădicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1630-6 3. (2017) Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 3.393/28.02.2017 privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul gimnazial, https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-aprobarea-programelor-%C8%99colare-pentru 4. (2013) Ungureanu-Dobre Aurora – Metodica educației fizice și sportului, Editura: <u>Editura Universitaria</u>, Craiova, ISBN: 978-606-14-0570-1, 978-606-647-615-7. Bibliografie facultativă 1. (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodică educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993. 2. (2003) Balint, L. – Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității "Transilvania", Brașov, 2003 3. (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București,			

1999. 4. (1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodică educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980. 5. (1980) Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Reforma curriculară; aria curriculară Educație Fizică și Sport; programa de specialitate;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Sistemul metodelor și a procedeele metodice subordonate, aplicabile procesului instructiv-educativ de e.f.s. și a.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	8 ore	
Particularități de conținut și structură ale lecțiilor de e.f.s. desfășurate în condiții speciale;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Modalități de ameliorare a densității lecției de e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Tehnici de cunoaștere a nivelului biomotric al elevilor;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Proiectarea lecției de e.f.s. (etapele proiectării didactice);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Considerații teoretico-metodice privind variantele metodologice de elaborare a planului tematic anual (graficul anual de eșalonare a unităților de învățare / educare motrică);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Considerații teoretico-metodice privind variantele metodologice de elaborare a planului calendaristic semestrial;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Sistemul Național de Evaluare a elevilor la disciplina E.F.S.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Bibliografie 1. (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit. Universității Transilvania din Brașov, 2015. 2. (2023) Bădicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1630-6 Bibliografie facultativă 1. (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodică educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993. 2. (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999. 3. (1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodică educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980. 4. (1980) Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.			

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	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	50%
	Analiza critică a terminologiei utilizate în educație fizică și sport	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor din MEFS	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	15%
	Autoevaluarea învățării	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	5%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea și folosirea adecvată a principiilor, metodelor și mijloacelor aplicabile în procesul de predare-învățare, specific ariei curriculare „Educație fizică și sport”			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ~~23.06.2025~~ ^{23.06.2025} și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de ~~23.06.2025~~ ^{23.06.2025}

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Bădicu Georgian Titular de curs	Conf. dr. Bădicu Georgian/Drd. Flucuș Gheorghe Titular de seminar/ laborator/ proiect

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	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educatie Fizică și Motricitate Speciala
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale baschetului							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Balint Elena							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Asist. dr. Tomele Simona Constanța							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					66 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					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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	- Sa cunoască și să aplice elementele și procedeele tehnice specifice baschetului - Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice baschetului - 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	Sala de curs UniTBv prevazuta cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala Scol1, Colina Universității; echipament sportiv

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

Competențe profesionale	CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale. 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. R.Î.1.2.4. Studentul/Absolventul identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). R.Î.1.2.5. Studentul/Absolventul integrează conceptele de creștere și dezvoltare în strategii educaționale și de performanță. R.Î.1.2.6. Studentul/Absolventul utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia. R.Î.1.3.4. Studentul/Absolventul selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. R.Î.1.3.5. Studentul/Absolventul creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. R.Î.1.3.6. Studentul/Absolventul adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. R.Î.1.3.7. Studentul/Absolventul argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu. CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea principalelor aspecte specifice baschetului și metodica învățării procedeelor tehnice.
7.2 Obiectivele specifice	Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de educație fizică și sportivă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Aspectele teoretice ale tehnicii și tactici jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4	
2. Concepte de instruire și de joc. Principalele școli de baschet. Metodica predării jocului de baschet în sportul de performanță. Concepte de instruire și de joc ale echipelor școlare.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4	
3. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4	
4. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeelor specifice jocului de baschet	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4	
5. Liniile metodice principale în predarea elementelor de bază ale jocului de baschet în școală: elementele și procedeele tehnice cu și fără minge. - Liniile metodice principale în predarea acțiunilor tactice individuale în atac și apărare, ale combinațiilor tactice elementare ofensive și defensive .- Liniile metodice principale în predarea tacticii colective ofensive și defensive.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4	
6. Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	4	
7. Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar	Prelegere pe bază de slide, filme, analiză și dezbateri	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024.
2. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeelor de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021.
3. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,
4. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley

Bibliografie facultativă:

5. Ghețu R.G. (2012) - Aspecte teoretice și practice în antrenamentul juniorilor în baschet, Ed.

Universitaria, Craiova 6. Moanță A. - Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Moroșan, București, 2009 7. Predescu T., Moanta A. - Baschet metodică – Ed. Alpha București, 2005. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2009. 8. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed. Univ. Transilvania din Brașov, 2008. 9. Fleancu J. L., (2007) - Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluarea tehnico-tactică în baschet, Ed. Universitaria, Craiova			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație, exersare	2	
2. Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
3. Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
4. Consolidarea execuțiilor tehnice specifice jocului fără minge prin fixarea elementelor tehnice însușite în structuri de exerciții și complexe jumătate și pe tot terenul .	Explicație, demonstrație, exersare	2	
5. Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
6. Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
7. Aruncarea la coș de pe loc;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
8. Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3	Explicație, demonstrație, exersare	4	
9. Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior, deplasarea apărătorului – inițiere: Marcă joasă, demarajul – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
10. Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
11. Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere;	Explicație, demonstrație, exersare	2	
12. Aruncarea la coș din alergare - consolidare; Joc școală: 5x5;	Explicație, demonstrație, exersare	4	
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

1.Fundamentele jocului: Introducerea regulilor de bază ale baschetului, cum ar fi driblingul, pasele, aruncările și poziționarea pe teren.	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore	
2.Tehnici de dribling: Exerciții pentru îmbunătățirea controlului mingii, vitezei și direcției în timpul driblingului.		4 ore	
3.Aruncări la coș: Practica diferitelor tipuri de aruncări (aruncări libere, aruncări de la distanță, aruncări în salt) și tehnici de corectare a formei de aruncare.		4 ore	
4.Defensiva: Strategii de apărare individuală și în echipă, inclusiv poziționarea corectă și tehnici de blocare.		4 ore	
5.Tactici de echipă: Înțelegerea rolurilor fiecărui jucător în cadrul echipei și dezvoltarea strategiilor de atac și apărare.		4 ore	
6. Condiționare fizică: Exerciții pentru îmbunătățirea rezistenței, forței și agilității, esențiale pentru jocul de baschet		4 ore	
7.Analiza jocului: Vizionarea și discutarea meciurilor de baschet pentru a învăța din strategiile utilizate de echipele profesionale.		4 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024.
2. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021.
3. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,
4. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley

Bibliografie facultativă:

5. Ghețu R.G. (2012) - Aspecte teoretice și practice în antrenamentul juniorilor în baschet, Ed. Universitaria, Craiova
6. Moanță A. - Baschet. Pregătirea copiilor și juniorilor, Ed. Moroșan, București, 2009
7. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodică – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009.
8. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008.
9. Fleancu J. L., (2007) - Concepte de dezvoltare a calităților motrice și evaluarea tehnico-tactică în baschet, Ed. Universitaria, Craiova

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 educaționale 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 educaționale 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	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală.	Test descriptiv- Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului Prezența 70%	Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica și metodică specifice jocului de baschet • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic, cât și la examenul scris. • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. dr. Elena BALINT Titular de curs	Asist. dr. Tomele Simona Constanța Titular de laborator/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 licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE VOLEIULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	DRUGĂU SORIN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DRUGĂU SORIN							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
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.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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	• Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de sport cu teren de volei, • fileu de volei, • mingi de volei

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea cunoștințelor fundamentale despre volei, inclusiv terminologia specifică, regulile de joc, elementele și procedeele tehnice, cu scopul de a înțelege bazele teoretice și practice ale acestui sport.
7.2 Obiectivele specifice	- Familiarizarea cu terminologia de bază a voleiului, pentru a înțelege și a comunica eficient în contextul acestui sport. - Însușirea regulilor oficiale ale jocului de volei, inclusiv aspecte privind organizarea și desfășurarea competițiilor. - Învățarea și practicarea elementelor și procedeele tehnice fundamentale, cum ar fi serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul și apărarea. - Dezvoltarea capacității de a analiza și a înțelege rolurile și pozițiile jucătorilor pe teren, precum și tactica de bază utilizată în volei. - Aplicarea cunoștințelor teoretice în situații practice, prin participarea activă la exerciții și jocuri specifice voleiului. - Îmbunătățirea abilităților motrice și a coordonării necesare pentru practicarea eficientă a voleiului. - Dezvoltarea capacității de a înțelege strategiile și tacticile de bază utilizate în volei, inclusiv coordonarea acțiunilor în echipă și adaptarea la situații variate de joc.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea și istoria jocului de volei	Prelegere participativă, dezbateri, exemplificare, prezentare video	2 ore	Importanța cunoașterii contextului istoric și a evoluției voleiului pentru înțelegerea caracteristicilor actuale ale acestui sport.
2. Conținutul jocului de volei	Prelegere, dezbateri, lucru în echipă	2 ore	Prezentarea detaliată a regulilor jocului, structura și desfășurarea competițiilor. Consolidarea cunoștințelor despre regulile jocului.
3. Tehnica jocului de volei – generalități	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Introducere în elementele fundamentale ale tehnicii voleiului pentru înțelegerea detaliilor jocului și mișcărilor

			de bază.
4. Elemente și procedee tehnice în jocul de volei	Prelegere interactivă, exemplu practic	2 ore	Detalierea elementelor tehnice, cum ar fi serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul și apărarea. Demonstrarea corectă a fiecărui procedeu.
5. Tactica jocului de volei - generalități	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Introducerea conceptului de tactică și a modului în care aceasta influențează jocul. Explicarea importanței tacticii în obținerea succesului.
6. Elemente tactice de atac și apărare în jocul de volei	Prelegere, dezbatere, simulări video	2 ore	Identificarea elementelor tactice fundamentale de atac și apărare, explicarea rolului fiecărui jucător în situații tactice specifice.
7. Principiile tacticii folosite în jocul de volei	Prelegere, studii de caz, exemple video	2 ore	Analiza principiilor tactice și aplicarea acestora în contextul diferitelor strategii de joc. Dezvoltarea capacității de a înțelege și aplica principiile tactice în jocul real.
8. Sisteme de joc	Prelegere, studiu de caz, exemplificare cu ajutorul materialelor video	2 ore	Introducerea diferitelor sisteme de joc utilizate în volei (ex. 4-2, 5-1, 6-2) și explicarea avantajelor și dezavantajelor fiecărui sistem.
9. Tactica colectivă folosită în atac în jocul de volei	Prelegere, dezbatere, simulare	2 ore	Analiza și exemplificarea tacticilor colective de atac (ex. atac combinat), inclusiv poziționarea și coordonarea echipei.
10. Tactica colectivă folosită în apărare în jocul de volei	Prelegere, exemplu practic, lucru în grupuri mici	2 ore	Detalierea tacticilor colective de apărare, inclusiv formarea blocajului și poziționarea echipei în apărare.
11. Tactica individuală folosită în atac în jocul de volei	Prelegere, analiză video, lucru individual	2 ore	Prezentarea tacticilor individuale de atac, cum ar fi selecția tipului de serviciu și direcționarea atacului pentru a maximiza șansa de succes.
12. Tactica individuală folosită în apărare în jocul de volei	Prelegere, studii de caz, lucru individual	2 ore	Identificarea și aplicarea tacticilor individuale de apărare (ex. poziționarea jucătorului pe teren pentru a apăra atacurile adversarului).
13. Teste specifice pentru evaluarea în jocul de volei	Prelegere, demonstrație, lucru în grup	2 ore	Prezentarea testelor și metodelor utilizate pentru evaluarea abilităților tehnice și tactice în volei, aplicarea practică a acestor teste.
14. Diversitate în volei: Beachvolley,	Prelegere, exemplu	2 ore	Compararea voleiului

minivolei (4x4)	video, studiu comparativ		tradițional cu variantele de volei practicate în aer liber (beachvolley) sau pentru copii (minivolei), pentru a evidenția specificul fiecărei discipline.
Bibliografie obligatorie 1. Conohova, T. (2014). Teoria și metodică jocului de volei. Ed. Pim. 2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B. 3. Santa, C. (2014). Volei. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. 4. Santa, C. (2016). Jocul de volei în școală. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă 1. Drugău, S. (2023). Voleiul în școală. Editura Universității Transilvania, Brașov. 2. Larionescu, V. (2014). Educație fizică și sport. Ed. Aeternitas, Alba Iulia. Ungur, N. (2015). Tehnologii inovative în volei. Ed. University Press, Târgu Mureș.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Deplasarea în teren. Acomodarea cu mingea de volei	Demonstrație, exersare individuală și în perechi	2 ore	Dezvoltarea coordonării și a încrederii în manevrarea mingii
2. Lovirea mingii cu două mâini de sus	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Îmbunătățirea preciziei și controlului în lovitura de sus
3. Lovirea mingii cu două mâini de jos	Demonstrație, exersare individuală și în echipe	2 ore	Dezvoltarea tehnicii de preluare și control al mingii
4. Serviciul de sus din față	Demonstrație, exersare practică	2 ore	Corectarea posturii și îmbunătățirea forței și direcției serviciului
5. Lovitura de atac	Demonstrație, exersare practică, joc pe roluri	2 ore	Perfecționarea tehnicii de atac, includerea ritmului și timing-ului adecvat
6. Blocajul individual și colectiv	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Învățarea tehnicii de blocaj, coordonarea cu ceilalți jucători
7. Ridicarea pentru atac	Demonstrație, exersare în perechi	2 ore	Dezvoltarea abilității de ridicare precisă pentru atac
8. Așezarea în teren la primirea serviciului	Exersare practică, simulare de joc	2 ore	Îmbunătățirea poziționării jucătorilor pentru a primi eficient serviciul
9. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat sau retras	Exersare practică, simulare de joc	2 ore	Dezvoltarea tacticii defensive, adaptarea poziționării în funcție de atacul adversarului
10. Sistemul de atac 4T+2R	Exersare practică, joc pe roluri	2 ore	Învățarea și aplicarea sistemului de atac cu 4 trăgători și 2 ridicători
11. Exerciții pentru învățarea schimbului de locuri	Demonstrație, exersare în grupuri mici	2 ore	Dezvoltarea mobilității și a coordonării între jucători în timpul jocului
12. Exerciții pentru evaluarea dezvoltării fizice	Testare practică, măsurători	2 ore	Evaluarea condiției fizice prin exerciții specifice voleiului
13. Joc cu teme care stimulează un anumit procedeu tehnic	Joc aplicativ, exersare practică	2 ore	Consolidarea unui procedeu tehnic specific prin jocuri tematice

14.Volei 2x2; 4x4	Joc aplicativ, exersare practică	2 ore	Adaptarea la diferite formate de joc pentru a dezvolta versatilitatea și cooperarea
Bibliografie obligatorie 5. Conohova, T. (2014). Teoria și metodică jocului de volei. Ed. Pim. 6. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B. 7. Santa, C. (2014). Volei. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. 8. Santa, C. (2016). Jocul de volei în școală. Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca. Bibliografie facultativă 3. Drugău, S. (2023). Voleiul în școală. Editura Universității Transilvania, Brașov. 4. Larionescu, V. (2014). Educație fizică și sport. Ed. Aeternitas, Alba Iulia. 5. Ungur, N. (2015). Tehnologii inovative în volei. Ed. University Press, Târgu Mureș.			

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 Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Curs	Explicarea și precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, utilizând o terminologie corectă și coerentă, capacitatea de argumentare și aplicare a informațiilor teoretice în contexte practice	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi și întrebări aplicative	60%
Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de volei, capacitatea de a coordona și de a adapta elementele tehnice în condiții variate de joc	Verificare practică (VP). Evaluarea executării corecte a procedeele tehnice și adaptarea acestora în situații specifice de joc	40%

10.6 Standard minim de performanță

- Utilizarea corectă a conceptelor fundamentale: Studenții trebuie să demonstreze o înțelegere de bază a conceptelor legate de disciplina abordată, fiind capabili să aplice aceste concepte în activități practice.
- Conducerea unei lecții: Fiecare student trebuie să fie capabil să coordoneze o lecție sau o parte a unei lecții, demonstrând aptitudini în organizarea și ghidarea unui grup de lucru prin tehnici specifice.
- Evaluarea critică a activităților practice: Studenții trebuie să analizeze și să evalueze activitățile practice, utilizând criterii precum corectitudinea execuției, adaptabilitatea și impactul asupra grupului.
- Frecvență minimă obligatorie: Participare de minimum 50% la cursuri și 80% la lucrări 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 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Sorin DRUGĂU,

Lector dr. Sorin DRUGĂU,

Titular de curs

Titular de lucrări practice

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	- Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii - Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; - Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea

	deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. • Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	• Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue • Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
The Verb. Indicative Mood. Present (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Talking about plans, intentions and decisions	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Future (simple & continuous, perfect simple & continuous). Future-in-the-Past (simple & continuous, perfect simple & continuous). Other ways of expressing the future (Present simple & continuous, be going to, be to, be about to)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	4 ore	
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Gerund vs. Infinitive	Expunere; învățare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016
2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016
3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067
4. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018
5. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017
6. V. Evans, J. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.
2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●
5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.
7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Evaluation of English language level according to the European standards.	Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	4 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Dialogues and translations	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016
2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016
3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains,
4. 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067
5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for
6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018
7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017
8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului,
9. Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.

2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.
3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●
4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002.●
5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.
6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.
7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.

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

Conținutul disciplinei este coroborat cu așteptările reprezentanților comunității, a asociațiilor profesionale și angajatorilor respectând cerințele din mediul specific, în privința cunoașterii limbii engleze.

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 adecvată a conceptelor specifice disciplinei	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de : 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de : 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

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	• Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.

	Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Les Jeux Olympiques	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Les qualités d'un sportif		2 ore	
3. Les mouvements pshysiques		2 ore	
4. Le cyclisme		2 ore	
5. Les sports d'hiver		2 ore	
6. Les sports d'été		2 ore	
7. Le football		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Les Jeux Olympiques et les sportifs roumains	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Le portrait d'une championne : Nadia Comaneci		2 ore	
3. Les enfants et l'obésité		2 ore	
4. Les sports d'hiver en Roumanie		2 ore	
5. Les sports d'été en Roumanie		2 ore	
6. Grimper les montagnes en Roumanie		2 ore	
7. Invictus Games- une provocation		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

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. Evaluate

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 conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de : _____ și aprobată în sedinta de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC 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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Autoevaluarea obiectivă a nevoii de perfecționare profesională și deschiderea către învățarea continuă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniola este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Pentru desfășurarea optimă a seminarului de limba spaniolă este necesară o sală dotată cu echipament de proiecție, i.e. calculator, proiector, ecran

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
Competențe transversale	Ct.1 CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
El verbo. Tiempos y modos verbales	expunere, curs interactiv		
- Pretérito indefinido		2 ore	
- Pretérito perfecto		2 ore	
- Pretérito imperfecto		2 ore	
- Pretérito pluscuamperfecto		2 ore	
- Futuro		2 ore	
- Condicional		2 ore	
- Las preposiciones		2 ore	
Bibliografie			
1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.			
2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009;			
3. M. Seco – Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010.			
4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009,			
5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;			
6. P.A. Olaneta – Vocabularul tematic al limbii spaniole			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
- Referir acontecimientos pasados	lucru în grup	2 ore	
- Acontecimientos históricos y sociales		2 ore	
- Biografía y relatos		2 ore	
- Expresar gustos y preferencias		2 ore	
- Hacer valoraciones y comparaciones		2 ore	
- Perfiles profesionales		2 ore	
- Medios de comunicación		2 ore	
Bibliografie			
1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.			
2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009;			
3. M. Seco – Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010.			
4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009,			
5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;			
6. P.A. Olaneta – Vocabularul tematic al limbii spaniole			

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

Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Insușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			

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 _____ 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs

Lector dr. Raluca ALEXE
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 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 licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN BAZE DE AGREMENT MONTAN							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA CĂTĂNESCU ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
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	-
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Bază outdoor „Outward Bound România” (activitate comasată) Echipament obligatoriu: specific activităților montane

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur. CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.3. Studentul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.3. Studentul asigură continuitatea comunicării între actorii implicați în educație.

	CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor profesionale și transversale necesare planificării, organizării și evaluării activităților motrice desfășurate în baze de agrement montan, cu accent pe adaptarea strategiilor didactice, asigurarea unui climat educațional sigur și colaborarea în echipă multidisciplinară. Studenții vor integra metode de instruire motrică, vor aplica instrumente de evaluare și vor promova comportamente responsabile în contexte educaționale și recreative specifice mediului montan.
7.2 Obiectivele specifice	- Aplice metode de predare și abordări diferențiate adaptate specificului activităților în baze de agrement montan (CPSP1, CPSP3). - Elaboreze planuri de activități și să structureze conținuturi în funcție de obiective educaționale și resursele disponibile (CPSP2, CPSP7). - Evalueze progresul elevilor prin instrumente specifice și să ofere feedback constructiv (CPSP4, CT2). - Asigure un climat educațional sigur și să gestioneze activitățile de grup cu responsabilitate (CPSP5, CT3). - Colaboreze eficient în cadrul echipelor educaționale și să mențină comunicarea funcțională cu partenerii educaționali (CPSP6, CT1).

8. Conținuturi

8.1 Seminar/ laborator/ practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

Jocuri energizante și exerciții de comunicare în grup	Explicație, demonstrație, exersare, reflecție ghidată	4	Individual, în perechi și echipe mici
Activități de construire a încrederii și coeziunii de grup	Exersare, jocuri de cooperare, facilitare participativă	6	Adaptate contextului outdoor
Exerciții de rezolvare de probleme și luare de decizii în echipă	Problem-solving, lucru pe echipe, analiza cazurilor	4	În spații deschise sau simulate
Natura ca spațiu educațional (expediții, observație directă)	Explorare ghidată, reflecție, învățare experiențială	6	Ex. Lempes, Postăvarul
Planificarea și conducerea unor activități experiențiale	Proiectare didactică, simulare, micro-teaching	4	Activități pregătite de studenți
Evaluarea activităților și autoevaluare	Feedback, fișe de observație, reflecție scrisă	4	Discuții și aplicații

Bibliografie obligatorie:

1. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;
2. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
3. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;
4. Schroth, S.T. – Outdoor education – A pathway to experiential, environmental and sustainable learning, Editura Springer, Berlin 2023
5. Tidd, R. – Wild Learning: Practical ideas to bring teachig outdoors, Editura Jossey-Bass, 2023

Bibliografie facultativă:

1. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
2. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
3. Cucos C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
4. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign,
5. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
6. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaigne, IL: Humano Kinetics (1992):155 – 168.
7. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
8. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik;
9. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
10. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova;

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	-	-	-
10.5 Practică	Întocmirea unui program de activități de agrement montan	Examen oral	50%
	Nivelul de implicare în activitatea practică, capacitatea de interrelaționare și reflecție personală	Examen practico-metodic	50%
	<i>Observații suplimentare:</i> Prezența este obligatorie în proporție de 100%. Recuperarea parțială a activității practice se poate realiza doar în baza unei adeverințe medicale. În cazuri excepționale (ex. sportivi legitimați în loturi naționale), echivalarea integrală a activității practice se poate realiza pe baza unui document justificativ, care să ateste efectuarea unui număr echivalent de ore într-un centru acreditat de agrement montan.		
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul să cunoască principiile și metodele pedagogiei experiențiale; • Să aplice aceste metode în activitățile didactice formale și extracurriculare, desfășurate în contexte montane și de agrement..			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ..23../..06...../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de ..23../..06...../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titulari stagi de practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> 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⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație Fizică și sportivă/Profesor de educație fizică în învățământul primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria, practica instruirii și aplicații în mediu montan - turism-orientare							
2.2 Titularul activităților de curs	Andreea Corina Cătănescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Raluca Mijaică Andreea Corina Cătănescu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28/14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					36
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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 - Prezență 30% la curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Aleea de sub Tâmpa, Trasee de drumeție, Oraș, Poiana Brașov, Masivul Postăvarul, Pietrele lui Solomon, Munții Piatra Craiului etc. - Prezență 100%

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor de bază în orientarea turistică montană, prin învățarea utilizării hărților, busolei și a principiilor de deplasare în siguranță în teren montan.
7.2 Obiectivele specifice	- Să folosească busola și harta pentru orientarea în teren. - Să planifice și să parcurgă un traseu montan de dificultate mediu, respectând regulile de deplasare, echipare și siguranță în mediul montan. - Să utilizeze terminologia specifică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1. Orientarea sportivă Definiție Clasificări Noțiuni de bază despre hartă Definiții, orientarea hărții, legenda, scara, simboluri, curbe de nivel Aplicații pe hărți în teren (studiu hărți) – identificarea reperelor reale pe baza hărții	Prelegere power point	2	
C2. Busola – componente, folosirea ei pentru orientarea hărții Folosirea combinată hartă + busolă – orientare în teren, stabilirea traseului și determinarea azimuturilor.	Prelegere power point	2	
C3. Prezentarea echipamentului montan Ce trebuie să avem în rucsac în drumeție/excursie Trusa de prim ajutor Kit drumeție montană Decalogul Montaniardului Recomandări Salvamont în turismul montan	Prelegere power point	2	
C4. Turismul montan Definiție Aspecte particulare Clasificări Tehnici de deplasare pe teren dificil pe munte (deplasare pe grohotiș, pe pășune, pe zone alunecoase).	Prelegere power point	2	
C5. Infrastructura și marcajele turistice în ariile montane Grade de dificultate trasee montane Cabane și refugii Reguli de comportament în cabane	Prelegere power point	2	
C6. Meteorologie Alpină Prognoza vremii Vremea în zonă montană Schimbări bruște de temperatură, vânt, ceață Prognoza vremii în munți. Semne naturale: norii și	Prelegere power point	2	

animalele; Fulgerul pe munte; Indicele de confort termic			
C7.Tursimul școlar Beneficiile turismului școlar (fizice, psihice, formative și educative) Etapele organizării unei excursii școlare la nivelul ciclului primar și gimnazial	Prelegere power point	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Cătănescu A., Turism și Orientare Sportivă, Edituta Universității Transilvania din Brașov, 2015			
2. Drăgoi,C.C., Sava M. A., Turism montan și activități sportive de loisir, Publisher: Risoprint, Cluj - Napoca, 2022			
3. Gooley, T., Gidul drumețului, Cum să interpretăm indiciile și semele din natură, Editura Pilot Books, Traducere, 2023			
4. https://turismsportiv.ro/			
5. https://www.salvamontromania.ro/			
Bibliografie facultativă			
▪ Drăgoi, C-C., Turism și activități sportive în spațiul montan. Bacău, Editura Edusoft, 2006			
▪ Pop H., Pop, G., Ganea V., Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism și orientare sportivă, 2000			
▪ Roșu D., Metodica disciplinelor montane, Editura Universitaria, Craiova, 2007			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Lucru cu harta Recunoașterea semnelor de pe hartă: de planimetrie (drumuri, construcții, vegetație) și nivelment (curbe de nivel, linia de creastă, vale, versant, platou/pantă lină) Curbele de nivel	Explicația, observația, demonstrația	4	
Lucru cu busola Identificarea elementelor de pe busolă și semnificațiile fiecărui element Identificarea punctelor cardinale		2	
Hartă nenordată Hartă nordată Identificarea nordului geografic pe hartă Deplasarea pe o direcție folosind busola Exerciții practice		4	
Abordare Traseu Oraș cu hartă și busolă (puncte de cotrol)		2	
Abordarea unui traseu montan dus-întors cu grad ușor de dificultate (Pietrele lui Solomon - Către Poiana Brașov/ Dâmbul Morii către Canionul 7 Scări, etc) Detalii traseu Tip traseu Organizare Citire hartă, Recunoaștere semne convenționale/menținere traseu)		4	
Abordarea unui traseu montan dus-întors cu grad mediu de dificultate (Cabana Curmătura; Vârful Postăvarul; Detalii traseu Tip traseu Organizare Citire hartă, Recunoaștere semne convenționale/menținere traseu)		6	
Analiza beneficiilor turismului școlar Studiu de caz: organizarea unei excursii În echipe, studenții vor propune un plan simplificat pentru organizarea unei excursii școlare pentru ciclul primar sau gimnazial, incluzând obiectivele, durata, locul, programul zilnic și resursele necesare. Simularea unei ședințe de organizare Deplasare în alt oraș (Sinaia, Predeal, Coloanele de Bazalt de la Racoș, sau alte variante)		6	
Bibliografie obligatorie			
1. Cătănescu, A., Turism și Orientare Sportivă, Edituta Universității Transilvania din Brașov, 2015			

		evaluare	din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice și practice de specialitate, cu aplicații în activitatea de turism și orientare sportivă, predate la curs.	Probă scrisă Test grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Traseu urban, orientare cu hartă și busolă, contracronometru Aplicații practice / Drumeție Masivul Postăvarul/ Piatra Craiului / Racoș Respectarea traseului, marcajelor, ritmului de deplasare, pauzele de odihnă, hidratare, masă, conduită. Evitarea accidentărilor! Echipament specific de drumeție+Trusă de prim ajutor + Portofoliu	Probe practice	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor despre orientarea sportivă, cât și despre turism. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrările practice și aplicații în mediu montan, cât și la examenul scris / Test grilă); - Prezența obligatorie 100%, la lucrările practice și aplicații în mediu montan.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU, Titular de curs	Conf. dr. Raluca MIJAICĂ Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU Titular de seminar/ laborator/ proiect

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă/ Profesor în învățământul secundar/Profesor în învățământul gimnazial/Profesor în învățământul primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE ȘI PRIM AJUTOR							
2.2 Titularul activităților de curs	CIOROIU SILVIU GABRIEL							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	OLTEANU MIRCEA IONUȚ							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					94
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Prezenta minim 80%.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice. 1.1. Cunoștințe: R.Î.1.1.1. Studentul/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.1.2.2. Studentul/Absolventul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar. 2.1. Cunoștințe: R.Î.2.1.1. Studentul/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.2.2.1 Studentul/Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

Competențe transversale	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.
	R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.
	R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor, specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor și însușirea unor cunoștințe de bază teoretice în ceea ce privește deficiențele fizice
7.2 Obiectivele specifice	Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la: - Formarea unui bagaj de cunoștințe teoretice și practice de igienă și prim ajutor cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului; - Îmbunătățirea capacității organizatorice în intervențiile în caz de accidente

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.de ore	Observații
1. Igiena alimentatiei. Necesitatile nutritive ale omului sanatos.	Prelegere,	4 ore	
2. Alimentatia rationala la sportivi. Igiena individuala a sportivului.		2 ore	
		2 ore	

3. Probleme de igiena in sportul de performanta.	prezentare video, discutii, metode intuitive.	2 ore	
4. Elemente generale de prim ajutor. Modalitati de transport al accidentatilor. Modalitati de infasare.		6 ore	
5. Traumatismele (contuzii, plagi, entorse, luxatii, fracturi).		2 ore	
6. Hemoragia. Mijloace de hemostaza.		2 ore	
7. Electrocutarea.		2 ore	
8. Arsura.		2 ore	
9. Stopul cardiac, respirator si stopul cardiorespirator.		2 ore	
10. Inec.		2 ore	
11. Degeraturi.			
Bibliografie			
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, SG – Educatie pentru sanatate si prim ajutor – prezentare power point revizuita 2025.			
2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Braşov , Braşov, 2019.			
3. Cioroiu, S.G. – <i>Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a</i> , Ed. Universității Transilvania din Braşov, 2024.			
4. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015.			
5. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019.			
Bibliografie facultativă:			
6. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000.			
7. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009;			
8. Lucreția Titirica – „Urgențe medico-chirurgicale” Ed. Med.București, 1990			
9. Dr. L. Matesz – „Primul ajutor în accidente” Ed. Sport – turism., Buc., 1990			
10. Dr. I. Năstăsioiu – „A.B.C.-ul primului ajutor”, Ed. Ceres. Buc., 1989			
11. E.Proca – „Tratat de patologie chirurgicală vol III”, Ed. Med., Buc., 1989			
12. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Transportul accidentatului: procedee de transport cu unul sau mai multi salvatori (prin sprijinire, pe brate, pe spate, pe umeri, „scaun din maini”, „unul dupa altul”, pe targa).	Metode de comunicare: Explicație și descriere. Metode intuitive: tehnici și demonstrații Kinograme și filme didactice Exersare practica efectiva, mulaje.	2 ore	
2. Plaga, contuzia – semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
3. Procedee de infasare: circulara, spirala, evantai, rasfranta, manusa, „8”, spica policelui, deget II, basmaua in esarfa a mb. superior, capelina, contentia supla a genunchiului, bandaj Desault.		2 ore	
4. Entorsa: gleznei, genunchiului, pumnului – semne clinice, primul ajutor.		4 ore	
5. Luxatia: scapulohumerala antero-interna, cotului, metacarpo-falangiana, interfalangiana, rotulei - semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
6. Fractura: femurului, tibiei - semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
7. Hemoragia – semne clinice (generale, locale). Mijloacele hemostazei provizorii, hemostaza in cazul unei hemoragii la nivelul arterelor: brahiala, radiala, femurala, tibiala anterioara.		2 ore 2 ore 2 ore	
8. Semne clinice si prim ajutor in cazul arsurilor fizice si chimice.		2 ore	
9. Semne clinice si prim ajutor in cazul electrocutarii.			
10. Semne clinice si prim ajutor in cazul degeraturilor.		2 ore	
11. Semne clinice si prim ajutor in cazul inecului.			

12. Stopul cardiac, respirator, cardio-respirator – exemplificare pe mulaj			
13. Masurarea tensiunii arteriale.			
Bibliografie obligatorie: 1. Cioroiu, SG – Educatie pentru sanatate si prim ajutor – prezentare power point revizuita 2024. 2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019. 3. Cioroiu, S.G. – <i>Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a</i> , Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024. 4. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015. 5. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019. Bibliografie facultativa: 6. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009; 7. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 8. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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	Analiza comparativă a unor procese, stari, situații, comportamente, folosind tehnici specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv si corect în limba romana.	50 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în domeniul educației fizice și sportului	Două evaluari în cadrul lucrărilor practice cu medie peste 5 (cinci) sau examen practic.	Conditioneaza posibilitatea intrării în examen. 50% (dacă media este peste nota 5)
10.6 Standard minim de performanță			
Abilități practice de depistare rapida si interventie in cazul unor afectiuni urgente, ce pot pune in pericol sanatatea si chiar viata respectivei persoane. Indeplinirea criteriilor disciplinei, prin obtinerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 si 10.6) de minim 5 (cinci).			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025. și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025..

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu Titular de curs	Lector dr. Mircea Ionuț Olteanu 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 DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DS DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
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 se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). - Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. - Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	- Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. - Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. - Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. - Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. - Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. - Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. - Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

- Modele de organizare a activităților sportive școlare și extracurriculare.	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	6 ore	Observare activă în școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.

Bibliografie obligatorie:

1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.
2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere

			din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță. • Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025..... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

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 licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DS DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
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 se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). - Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. - Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	- Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. - Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. - Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. - Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. - Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. - Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. - Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații

Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + debateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	Întocmirea de planuri, rapoarte oficiale, fișe de activitate	4 ore	Crearea unui portofoliu documentar cu toate activitățile desfășurate.

Bibliografie obligatorie:

1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.
2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (propuneri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
- Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor. - Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora. - Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

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	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDICU GEORGIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	FLUCUȘ GHEORGHE							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
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					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					3
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
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	• Frecvență 50%
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Frecvență 80% • Obținerea la cele 3 evaluări pe parcurs a mediei generale 5,00 (cinci)

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. 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. R.Î.1.2.2. Absolventul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Absolventul 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. 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.2.2.1. Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. R.Î.2.2.2. Absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.1.3. Absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea categoriilor, conceptelor și noțiunilor teoretice de specialitate din domeniul educației fizice și sportului;
7.2 Obiectivele specifice	- Explicarea fenomenului de motricitate umană utilizând concepte și noțiuni fundamentale de specialitate; - Analiza critică a principalelor abordări teoretice din domeniul educației fizice și sportului; - Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor și noțiunilor specifice teoriei educației fizice și sportului. - Evaluarea critică a informațiilor și ierarhizarea conceptelor utilizate în funcție de necesitățile contextuale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Teoria educației fizice și sportului (TEFS) – disciplină științifică (obiect de studiu, constituire și evoluție, sarcini, problematică, metode de cercetare, loc în cadrul științei educației fizice și sportului);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	

Noțiuni principale ale Teoriei Educației Fizice și Sportului (mișcarea omului, educația fizică, sportul, educația fizică și sportivă, antrenamentul sportiv, cultura fizică, dezvoltarea fizică, capacitatea motrică, calitățile motrice, deprinderile și priceperile motrice, exercițiul fizic);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	4 ore	
Educația fizică și Sportul – activități sociale (originile educației fizice și sportului, esența educației fizice și sportului, idealul educației fizice și sportului, funcțiile educației fizice și sportului, scopul și obiectivele educației fizice și sportului);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	4 ore	
Sistemul de educație fizică și sport din România (definiție, constituire, evoluție, componentă, structură organizatorică, caracteristici și principii organizatorice);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
Sistemul mijloacelor educației fizice și antrenamentului sportiv (mijloace specifice: exercițiul fizic, aparatura de specialitate, măsurile de refacere a capacității de efort; mijloace asociate: măsuri igienice, factorii naturali de călire, mijloace împrumutate din celelalte laturi ale instrucției și educației generale);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	6 ore	
Sistemul componentelor procesului instructiv-educativ de educație fizică și antrenament sportiv (cunoștințele teoretice de specialitate, indicii morfo-funcționali ai organismului, calitățile motrice, deprinderile motrice, priceperile motrice, integrarea elementelor de conținut ale celorlalte laturi ale educației generale în sistemul componentelor procesului instructiv-educativ).	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	8 ore	
Legătura componentelor procesului instructiv – educativ cu efortul (efortul, parametrii externi ai efortului, parametrii interni ai efortului).	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015. 2. (2023) Bădicu, G., Balint L.- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1629-0			

Bibliografie facultativă 1. (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodică educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993. 2. (2003) Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului – sinteze – Editura “Universității” Transilvania, Brașov, 2003. 3. (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999. 4. (1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodică educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980. 5. (1979) Șiclovan, I. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Spot-Turism, București, 1979.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Analiza aparatului noțional specific domeniului e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Integrarea obiectivelor e.f.s. în cadrul scopurilor și finalităților sistemului național educațional; ierarhizarea obiectivelor e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Exercițiul fizic – mijloc de bază al e.f.s.;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Mijloacele asociate ale educației fizice și antrenamentului sportiv;	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Viteza și îndemânarea – calități motrice de bază (definiții, forme de manifestare, factori de condiționare, evoluție la diferite vârste);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Forța și rezistența – calități motrice de bază (definiții, forme de manifestare, factori de condiționare, evoluție la diferite vârste);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Suplețea – mobilitatea - calitate motrică de bază (definiții, forme de manifestare, factori de condiționare, evoluție la diferite vârste);	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Deprinderile și priceperile motrice –component fundamentale în procesul de e.f.s.	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	
Efortul (definiții, parametrii).	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	
Bibliografie 1. (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015. 2. (2023) Badicu, G., Balint L.- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1629-0 Bibliografie facultativă 1. (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodică educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993. 2. (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999. 3. (1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodică educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980. 4. (1979) Șiclovan, I. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Spot-Turism, București, 1979.			

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	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	50%
	Analiza critică a terminologiei utilizate în educație fizică și sport	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor din TEFS	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	15%
	Autoevaluarea învățării	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	5%
10.6 Standard minim de performanță			
cunoașterea, înțelegerea și folosirea terminologiei specifice domeniului „educație fizică și sport”			

23.06.2025

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 ~~23.06.2025~~

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Bădicu Georgian Titular de curs	Conf. dr. Bădicu Georgian/Flucuș Gheorghe Titular de seminar/ laborator/ proiect

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 - LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ /Profesor în învățământul gimnazial și primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Evaluare motrică și somato-funcțională							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. Adela Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. Dr. Adela Badau							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	E	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DS
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					44
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite	5				

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 dotată cu videoproector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate în Regulamentul didactic al studenților

6. Competențe specifice acumulate

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.

R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.

R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.

R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.

R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.

R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.

R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.

R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.

R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.

R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional.

R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.

R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.

R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.

R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.

R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.

R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.

R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.

R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.

R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.

4.2. Aptitudini

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acestora asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.2. Studentul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insușirea conceptelor și formarea competențelor de utilizare a metodelor și instrumentelor de evaluare motrică și somato-funcțională în educația fizică și sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării motrice și somato-funcționale.

	Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
1. Considerații generale privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
2. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
3. Examenul somatoscopic: diametre, perimetre, compoziția corporală, bilanțul articular, deficiențe posturale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
4. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
5. Măsurarea capacității funcționale cardiovasculare și respiratorii,	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
6. Capacitatea motrică; performanța motrică; testarea capacității motrice; componentele condiției fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
7. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – viteza și rezistenței	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
8. Măsurarea și evaluarea calităților motrice – forța și coordonării	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
9. Măsurarea și evaluarea calităților psihomotrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
10. Evaluarea aparatului locomotor; metode și tehnici de investigare a mersului și a alergării	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
11. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
12. Metode de evaluare specifice probelor sportive (atletism, baschet, fotbal, gimnastică, handbal, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
13. Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare în activitățile fizice și sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
14. Recapitulare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	

Bibliografie:

- Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Evaluare motrică și somato-funcțională, actualizate 2024
- Adela Bădău, Dana Bădău – (2021) Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice, Note de curs, uz intern, UMFST Tg. Mureș Ed. University Press Tg. Mureș
- Jucan D., Bocos M. (2022). *Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor*, Editura: PARALELA 45
- Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul
- Pia Simoan Făgăraș, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing

Bibliografie facultativă:

- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606- 8294-52-0 - Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS. - Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București Tudor Virgil (2011).			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr.ore	Observații
1. Măsurătorilor antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discții, aplicatii	4	
2. Teste si probe functionale (fitness-ul cardiovascular)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discții, aplicatii	4	
3. Teste de motricitate- calități motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discții, aplicatii	4	
4. Teste de motricitate - probele sportive (atletice, gimnice, jocuri sportive etc.)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discții, aplicatii	4	
5. Teste de evaluare a capacitatii psihomotrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discții, aplicatii	4	
6. Bateria de teste EUROFIT	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discții, aplicatii	2	
7. Metode și tehnici de evaluarea în educație fizică ciclul primar si gimnazial	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discții, aplicatii	6	
Bibliografie: - Jucan D , Bocos M. (2022). <i>Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Repere si instrumente didactice pentru formarea profesorilor</i>, Editura: PARALELA 45 - Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul - Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing Bibliografie facultativa: - Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606- 8294-52-0 - Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS. - Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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 activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Test grila - subiecte din tematica disciplinei. Nota minima de promovare este 5.	Grila	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților practice va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10. - Evaluarea portofoliului individual aferent activitatii de lucrarile practice Nota minima de promovare este 5. Prezenta minim: 70%	Probă/ verificare practico-metodică Conditie de intrare in examenul teoretic	20%
10.6 Standard minim de performanță			100%
- Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei; obtinerea notei minime 5, la ambele tipuri de activitate			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Florentina NECHITA
Titular de curs Prof.dr. Adela BĂDĂU	Titular de seminar/ laborator/ proiect Prof.dr. Adela BĂDĂU

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 licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICA ȘI METODICA INSTRUIRII ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDICU GEORGIAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ^{e3)}	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					6
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
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	- Desfășurarea activităților în sală de curs dotată cu videoproiector și echipamente multimedia, pentru analiza materialelor suport și a secvențelor video educaționale.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Studenții trebuie să fie echipați corespunzător pentru simularea lecțiilor de educație fizică. - Fiecare student va participa activ la proiectarea și aplicarea secvențelor din proiectele didactice, în cadrul unor activități organizate.

– Studenții desemnați vor conduce lecțiile simulate, iar colegii vor participa activ în rol de elevi, contribuind la evaluarea și feedback-ul activității.

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.
	R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.
	R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.
	R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.
	R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.
	R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.
	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor
	Cunoștințe
	R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.
	R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criteriile de performanță și indicatori de progres în plan motric.
	R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.
	Aptitudini
	R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.
	R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor.
	R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant.
	R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.
	R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului.
	CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică
	Cunoștințe
	R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.
	R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.
	R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.
	Aptitudini
	R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.
	R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.
	R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.
	R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
	R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea capacității studentului de a identifica și utiliza conceptele, teoriile și modelele fundamentale pentru proiectarea, planificarea și evaluarea activităților specifice educației fizice și sportive, adaptate grupelor de vârstă.
7.2 Obiectivele specifice	- Aplicarea principiilor și metodelor de bază în elaborarea deciziilor referitoare la proiectarea și planificarea conținuturilor de educație fizică și sportivă. - Analiza cantitativă și calitativă a documentelor de planificare didactică utilizate în unitățile de învățământ – lecții și activități specifice. - Elaborarea de documente de planificare și evidență didactică în acord cu cerințele metodicii educației fizice și sportive școlare. - Formularea obiectivelor de instruire motrică și de integrare socială, în funcție de ciclul de învățământ, vârsta și nivelul de pregătire al elevilor. - Identificarea, adaptarea și aplicarea modelelor de lecție în procesul de predare-învățare, utilizând principiile fundamentale ale activităților educaționale și motrice. - Elaborarea și prezentarea unor structuri operaționale eficiente pentru componentele lecției de educație fizică și ale motricității umane. - Aplicarea tehnicilor și metodelor de evaluare și interpretare a rezultatelor lecțiilor și activităților motrice în context școlar.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere: Obiectul disciplinei, ramuri, terminologie specifică reformei curriculare	Prelegere + dezbateri	2 ore	Clarificări conceptuale, corelări cu noile competențe
Curriculumul pentru educația timpurie (0–6/7 ani): concepte, structură, domeniul „dezvoltare fizică, sănătate și igienă personală”	Prelegere + dezbateri + analiză film	4 ore	Exemple aplicate pe planuri de învățământ
Metodologia aplicării curriculumului în grădiniță: obiective și conținuturi pe	Prelegere + dezbateri + analiză film	4 ore	Corelări între obiective cadru și resurse didactice

domeniul psihomotric			
Organizarea activităților opționale în învățământul preșcolar	Prelegere + dezbateri	2 ore	Focus pe activități motrice extracurriculare
Educația fizică în ciclul primar (7–11 ani): particularități ale copilului, planificare, metode, forme de organizare	Prelegere + dezbateri + analiză film	8 ore	Adaptări metodice pentru ciclul primar
Educația fizică în gimnaziu (12–14 ani): pubertate, structura lecției, competențe, recomandări metodice	Prelegere + dezbateri + analiză film	6 ore	Discuții comparative cu ciclul primar

Bibliografie obligatorie:

1. Balint L.- Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârstă – curs de uz intern, Brașov, 2023;
2. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;
5. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, 2019.

Bibliografie facultativă:

1. Balint L., Mijaica R., - Educație fizică școlară – coordonate teoretico – metodice ale activității de predare învățare – ciclul primar de învățământ, Editura Universității Transilvania din Brașov.
2. Balint, L. – Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit. Brafil, Brașov, 1998.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
4. Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
5. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport,
6. MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999.
7. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008;
8. Regulamentul învățământului preșcolar. Edit. V& I Integral, București, 2000.

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Reforma curriculară și aria Educație Fizică și Sport – implicații în structura programei	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	Corelări cu obiectivele psihomotrice și organizarea curriculară
Analiza programelor de specialitate – preșcolar și primar	Studiu de caz, aplicații comparative, film educativ	2 ore	Analiza documentelor curente și a fișelor de evaluare
Elaborarea unei secvențe de proiect didactic pentru clasa pregătitoare (CP) – Jocuri motrice	Activitate practică, lucru în echipă	2 ore	Focus pe obiective psihomotrice și joc didactic
Elaborarea unui proiect didactic pentru clasa I – Tema „Coordonare și echilibru”	Aplicație practică, joc de rol, autoevaluare	2 ore	Activitate aplicativă + reflecție didactică
Analiza programelor și planificărilor pentru clasele II-IV	Expunere, lucru în grup, exercițiu integrativ	2 ore	Adaptare la structura anului școlar și competențele vizate
Elaborarea unei secvențe de proiect didactic pentru clasa a III-a – Tema „Dezvoltarea rezistenței”	Activitate practică, peer-review	2 ore	Integrare a evaluării formative în proiect

Elaborarea unui proiect didactic pentru clasa a V-a – Predarea unui joc sportiv (ex. volei)	Observație, simulare practică, evaluare reciprocă	2 ore	Se va urmări aplicarea principiilor metodice pentru jocuri colective
Sisteme de evaluare la disciplina E.F.S. – studii de caz primar/gimnazial	Studiu de caz, analiză grile, joc de rol	2 ore	Exersarea evaluării pe baza documentelor oficiale
Elaborarea unui proiect didactic pentru clasa a VI-a – Tema „Rapiditate și reacție”	Activitate practică, conversație dirijată	2 ore	Exerciții aplicative și corective
Elaborarea unui proiect didactic pentru clasa a VIII-a – Tema „Forță și rezistență”	Simulare practică, evaluare practică	2 ore	Proiectul va include obiective integrate și elemente de dozare
Metodologia planificării pentru activități opționale – extracurriculare	Expunere, aplicații în perechi	2 ore	Se vor elabora secvențe pentru activități sportive opționale
Elaborarea unui proiect pentru activitate extracurriculară – Competiție sportivă	Activitate practică, simulare de eveniment, evaluare	2 ore	Planificare logistică + strategie didactică în mediu nonformal
Autoevaluare și interevaluare – tehnici de reflecție didactică	Activitate integrativă, portofoliu, analiză reflexivă	2 ore	Consolidare a competențelor pedagogice
Integrarea planificărilor într-o unitate de învățare (clase diferite)	Activitate practică, prezentare finală, feedback structurat	2 ore	Evaluare formativă și sinteză a demersului practic

Bibliografie obligatorie:

1. Balint L.- Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă – curs de uz intern, Brașov, 2023;
2. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;
5. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, 2019.

Bibliografie facultativă:

1. Balint L., Mijaica R., - Educație fizică școlară – coordonate teoretico – metodice ale activității de predare învățare – ciclul primar de învățământ, Editura Universității Transilvania din Brașov.
2. Balint, L. – Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit. Brașov, Brașov, 1998.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
4. Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
5. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport,
6. MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999.
7. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008;
8. Regulamentul învățământului preșcolar. Edit. V&I Integral, București, 2000.

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	– Utilizarea corectă a teoriilor și modelelor privind proiectarea și planificarea în activitățile de educație fizică și sport, adaptate pe grupe de vârstă; – Aplicarea corectă a principiilor, recomandărilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind conținuturile educaționale specifice educației fizice și sportive	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	– Elaborarea corectă a unor documente de planificare (unități de învățare, proiecte de lecție) în acord cu didactica educației fizice și sportului școlar – Proiectarea și conducerea unei secvențe de lecție pe o temă dată, conform principiilor pedagogice și metodice		20%
			20%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Cunoașterea, înțelegerea și aplicarea corectă a teoriilor și modelelor de proiectare și planificare în educația fizică și sportivă. • Capacitatea de a elabora și prezenta documente de planificare didactică adecvate pentru activitățile de educație fizică și sport, în contextul grupelor de vârstă specifice. • Demonstrarea abilităților de a proiecta și conduce o lecție de educație fizică, utilizând metodologii didactice specifice și adaptate vârstei elevilor. • Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice, condiție necesară pentru accesul la evaluarea finală.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ..23../.....06../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de ..23../.....06../2025.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de curs

Conf. dr. Georgian BĂDICU
Titular de lucrări practice

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	OANCEA BOGDAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	OANCEA BOGDAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	42	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.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
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, proiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport, materiale specifice

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

Competențe transversale	R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa. R.Î.2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea baschetului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de baschet, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (dribling, pase, aruncări, deplasări) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. - Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de baschet, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. - Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. - Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de baschet și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. - Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea baschetului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în metodica predării baschetului - Noțiuni introductive și obiective generale ale baschetului pentru <i>anul I de instruire</i>	Prelegere, dezbatere	2 ore	Însușirea importanței predării baschetului la nivel școlar
Tehnica de prindere, ținere și pasare a mingii - Prinderea și pasarea de la piept, pe loc și din deplasare	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii

Driblingul și importanța coordonării - Exerciții de dribling de bază, static și dinamic	Prelegere, exersare aplicativă	2 ore	Dezvoltarea controlului și a coordonării prin dribling
Oprirea și pivotarea - Tehnici de oprire într-un timp și pivotare în relație cu poziția adversarului	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru schimbarea direcției în joc
Aruncarea la coș și poziția de apărare - Aruncarea la coș de pe loc, poziția fundamentală în apărare	Prelegere, demonstrație, jocuri aplicative	2 ore	Dezvoltarea tehnicii de aruncare și apărare de bază
Exerciții de apărare „om la om” - Apărarea individuală în apropierea coșului, principii și tehnici de bază	Exersare aplicativă, studii de caz	2 ore	Aplicarea apărării individuale în contextul jocului
<i>Unități de conținut (Anul II de instruire)</i> Îmbunătățirea tehnicilor de prindere și pasare - Pasarea din deplasare și tehnici de protecție a mingii în relație cu adversarul	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Adaptarea paselor în contextul de joc dinamic
Pivotarea și deplasările specifice - Pivotare în relație cu adversarul, deplasări specifice în atac și apărare	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Exersarea mișcărilor de bază pentru îmbunătățirea mobilității
Aruncarea la coș din dribling și marcajul - Tehnica de aruncare la coș după dribling, marcajul adversarului cu și fără minge	Prelegere, demonstrație aplicativă	2 ore	Dezvoltarea abilităților de aruncare și marcaj
Pătrunderea și depășirea în atac - Exerciții de pătrundere și depășire a adversarului în contextul apărării „om la om”	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Învățarea tehnicilor de pătrundere pentru ofensiva eficientă
Sistemul de apărare „om la om” pe teren - Apărarea individuală în jumătatea proprie de teren	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Aplicarea apărării „om la om” în contextul tacticilor de joc
<i>Unități de conținut (Anul III de instruire)</i> Sistemul de atac și apărare cunoscut - Integrări tehnico-tactice ale sistemului de atac și apărare, aplicabilitatea lor în situații de joc	Demonstrație, exersare aplicativă	2 ore	Consolidarea tacticilor avansate de atac și apărare
Variante de joc aplicate - Jocuri cu efectiv redus și pe teren redus pentru aplicarea integrată a tehnicilor și tacticilor învățate	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Consolidarea abilităților de joc prin exerciții și jocuri tematice
Organizarea și conducerea unui meci de baschet - Regulile de bază ale arbitrajului, organizarea și conducerea unui joc de baschet	Prelegere, demonstrație, practică de organizare	2 ore	Dezvoltarea capacității de organizare și coordonare a unui joc regulamentar
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012;			

5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 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. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, București, 2009			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Introducere în liniile metodice pentru predarea baschetului - Principii generale și obiective metodice ale predării baschetului la nivel școlar	Discuție interactivă, studiu de caz	2 ore	Familiarizarea studentilor cu obiectivele și liniile metodice de bază
Tehnici de predare pentru prinderea, pasarea și driblingul mingii - Metode progresive de predare și exersare a tehnicilor de bază	Demonstrație metodică, exerciții aplicative	4 ore	Exersarea metodelor de predare pentru începători și intermediari
Planificarea și organizarea lecțiilor de baschet - Structura lecțiilor, planificarea exercițiilor de încălzire, tehnice și tactice	Discuție interactivă, exerciții de planificare practică	4 ore	Dezvoltarea abilităților de structurare a lecțiilor pentru diferite niveluri de elevi
Predarea și evaluarea aruncării la coș și a pivotării - Metode de exersare și evaluare a tehnicilor de aruncare și pivotare	Demonstrație metodică, exerciții aplicative și evaluative	4 ore	Învățarea metodelor de predare și evaluare a tehnicilor fundamentale
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 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. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Mâine, 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	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării jocului de baschet 2. Prezentarea mijloacelor de acționare specifice pentru influențarea calităților motrice	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de însușire al procedeele tehnice și metodice specifice jocului de baschet Examinarea traseului aplicativ în contextul predării și evaluării în școală	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
- Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. - capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii jocului de baschet; - capacitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea în competiții a reprezentativei școlare de baschet;			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ..23.06.2025..... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

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 lucrări practice

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 Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII VOLEIULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Turcu Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Turcu Ioan							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							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					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Volei - Bazele Generale
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de sport cu teren de volei, • fileu de volei, • mingi

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea voleiului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	- Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de volei, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (preluare, pasare, serviciu, atac) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. - Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de volei, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. - Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. - Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de volei și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. - Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea voleiului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
(Anul I de instruire) 1. Introducere în metodica predării voleiului - Obiective și importanța predării voleiului în școală	Prelegere, discuție interactivă, material multimedia	2 ore	Introducerea importanței voleiului în dezvoltarea motrică și socială
2. Tehnica de preluare și pasare a mingii - Preluarea și pasarea de bază de pe loc și în deplasare	Prelegere, analiză video, prezentare multimedia	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii
3. Serviciul de sus și de jos - Noțiuni introductive despre tehnica serviciului	Prelegere, demonstrație video, discuție aplicativă	2 ore	Introducerea tehnicilor de bază pentru serviciu

4. Tehnica opririi și pivotării - Oprirea și pivotarea pentru poziționare optimă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru control în joc
5. Principiile apărării „om la om” - Noțiuni de apărare individuală și colectivă	Prelegere, analiză video, studii de caz	2 ore	Dezvoltarea abilităților defensive de bază
6. Introducerea atacului la fileu - Principii și tehnici pentru atacul de bază la fileu	Prelegere, studii de caz, analiză tactică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de atac la fileu
(Anul II de instruire) 7. Preluare și pasare în context tactic - Consolidarea tehnicilor de pasare și preluare în echipă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Adaptarea tehnicilor de pasare în contextul jocului de echipă
8. Deplasările și poziționarea jucătorilor - Tehnici de deplasare pentru apărare și atac	Prelegere, materiale video demonstrative	2 ore	Îmbunătățirea poziționării și mobilității în teren
9. Serviciul în context tactic - Tacticile serviciului, poziționare și roluri în teren	Prelegere, analiză de secvențe video	2 ore	Dezvoltarea tactică a serviciului în funcție de poziționare
10. Marcajul și demarcajul - Noțiuni și tehnici de marcaj și demarcaj în apărare	Prelegere, studii de caz, analiză aplicativă	2 ore	Învățarea tehnicilor de apărare și poziționare în echipă
11. Principiile apărării zonale - Apărarea zonală și structurile defensive în volei	Prelegere, discuție aplicativă, analiză tactică	2 ore	Apărarea colectivă pe teren în funcție de roluri
(Anul III de instruire) 12. Atacul la fileu și structurile de atac - Structurarea atacului și tehnici de plasare	Prelegere, analiză video tactică	2 ore	Consolidarea tacticilor de atac
13. Integrări tehnico-tactice în joc - Variante de joc cu efectiv redus și aplicații de situații tactice	Prelegere, analiză aplicativă, jocuri tematice video	2 ore	Consolidarea tehnicilor și tacticilor prin exerciții practice integrate
14. Organizarea și coordonarea unui meci de volei - Regulile de bază ale arbitrajului, structurarea unui meci	Prelegere, analiză de situații tactice, organizare practică	2 ore	Dezvoltarea competențelor de organizare și coordonare pentru desfășurarea meciurilor regulamentare

Bibliografie obligatorie

1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
8. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a*. București: Ministerul Educației Naționale.

Bibliografie facultativă :

1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998
2. Bâc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999

8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Linii metodice pentru predarea tehnicii de preluare și pasare în volei - Exerciții progresive de preluare și pasare	Analiză aplicativă, exersare practică	2 ore	Dezvoltarea tehnicilor de preluare și pasare pentru începători
2. Predarea și exersarea tehnicii de serviciu de sus și de jos - Metode de instruire pentru tehnicile de serviciu	Analiză metodică, demonstrații video	2 ore	Consolidarea tehnicii de serviciu prin metode graduale
3. Planificarea unei lecții cu tehnici de atac și apărare la fileu - Structurarea și planificarea lecției	Discuție interactivă, studiu de caz, practică de planificare	2 ore	Învățarea tehnicilor de planificare a lecțiilor de volei
4. Exersarea deplasărilor și poziționării jucătorilor în teren - Metode de organizare a jocului și coordonarea echipei	Demonstrații tactice, discuție aplicativă	2 ore	Poziționarea și coordonarea jucătorilor în teren
5. Predarea apărării zonale și „om la om” - Structurarea apărării și exersarea tehnicilor de apărare	Analiză tactică, discuție interactivă, aplicație practică	2 ore	Dezvoltarea abilităților de apărare în echipă
6. Organizarea și evaluarea unei competiții școlare de volei - Planificarea competițiilor și evaluarea echipelor	Discuție aplicativă, exerciții de organizare și simulare	2 ore	Învățarea organizării competițiilor și evaluării elevilor
7. Tehnici de evaluare continuă și finală în volei - Metode de evaluare aplicative	Exerciții aplicative, studii de caz pentru evaluare	2 ore	Dezvoltarea competențelor de evaluare a progresului elevilor

Bibliografie obligatorie

1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
8. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale.

Bibliografie facultativă:

1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998
2. Bâc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999

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 Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere

			din nota finală
Curs	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării tehnicilor de volei 2. Explicarea mijloacelor de acțiune pentru dezvoltarea calităților motrice prin volei	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
Seminar/laborator/proiect	Gradul de însușire a procedeeelor tehnice și metodice specifice voleiului	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
• Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. • Capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii jocului de volei; • Abilitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea reprezentativei școlare de volei; • Competența de a evalua tehnicile de bază și tacticile utilizate în jocul de volei, conform standardelor educaționale			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025
și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf.dr. Ioan TURCU,
Titular de curs

Conf.dr. Ioan TURCU,
Titular de lucrări practice

FIȘA DISCIPLINEI / 2025–2028

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCATIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de..... ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCATIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCATIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE							
2.2 Titularul activităților de curs	DANIELA POPA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligatorietate 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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					33
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități, evenimente sportive, concursuri					4
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	•
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 euritmie, fitness și expresie corporală. - Sistem audio pentru redarea muzicii necesare exemplificărilor ritmice și exercițiilor de expresie corporală.

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice, dotată cu oglinzi și spațiu liber pentru mobilitate, echipată cu saltele, mingi de fitness, benzi elastice și alte materiale necesare exercițiilor de expresie corporală și euritmie. • Sistem audio pentru redarea muzicii în scopul coordonării mișcărilor ritmice și a exercițiilor de fitness.

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

Competențe profesionale	CPSL.1. Competențe profesionale și rezultate ale învățării specifice domeniului de Licență „educație fizică și sport” (CPSL) R.Î.1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. R.Î.1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.4. Creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile. R.Î.1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare. R.Î.1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice. CPSP.2. Competențe profesionale specifice programului de studii „educație fizică și sportivă” (CPSP) R.Î.2.1. Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.6. Absolventul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. R.Î.2.8. Absolventul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. CPSP.3. Asigurarea gestionării colectivului de elevi . Cunoștințe R.Î.3.1. Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.3.2. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.3. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.4. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.5. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.6. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.

Competențe transversale	CT.1. Lucrează în echipă și colaborează eficient. R.Î.1.1. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î.1.2. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.3. Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î.1.4. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. CT.3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv. R.Î.3.1. Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.3.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.3.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea competențelor teoretice și practice necesare utilizării expresiei corporale și euritmiei în activități de educație fizică și mișcare artistică, dezvoltând capacitatea de a concepe și implementa programe de mișcare ritmică adaptate nevoilor și particularităților studenților, în funcție de vârstă, nivel de pregătire și capacități psihomotrice.
7.2 Obiectivele Specifice	Expresie corporală și euritmie - Formarea abilităților de organizare și conducere a activităților de expresie corporală și euritmie, incluzând dansul și gimnastica ritmică, promovând expresivitatea și coordonarea în mișcare. - Dezvoltarea capacității de a proiecta și prezenta programe de mișcare bazate pe euritmie, gest motric și expresie corporală, adaptate grupurilor de participanți, promovând astfel eleganța, ritmul și armonia în mișcare. - Perfecționarea calităților motrice esențiale pentru expresia corporală, cum ar fi flexibilitatea, îndemânarea, mobilitatea articulară, viteza de execuție și rezistența, aplicate în contextul mișcării ritmice. - Stimularea creativității studenților și capacitatea de a crea ansambluri artistice de dans sau gimnastică pentru evenimente școlare și recreative, evidențiind expresivitatea corporală, limbajul nonverbal și armonia în mișcare.

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în expresie corporală și euritmie – Definiții, scop, obiective, importanța în educația fizică	Prelegere interactivă, prezentare slide	2 ore	Clarificarea conexiunilor dintre expresie corporală și euritmie

Expresivitatea și comunicarea prin mișcare – Expresie corporală și euritmie, elemente de comunicare prin gest	Prelegere, dezbatere, studiu de caz	2 ore	Explorarea mișcărilor expresive și impactul lor în activități motrice
Acompaniament muzical pentru activități expresive – Rolul muzicii în stimularea mișcării, ritmuri și intensități potrivite	Prelegere, discuții aplicate	2 ore	Exersarea alegerii muzicii în funcție de tipul și scopul mișcării
Tehnici de dezvoltare a expresivității corporale – Metode de exersare și control al mișcărilor, adaptare la ritm și muzică	Prelegere interactivă, exerciții practice	2 ore	Exerciții practice de sincronizare a mișcărilor cu muzica
Estetica și eleganța mișcării – Tehnici de educare a esteticului în mișcare, fluiditate și coordonare	Prelegere interactivă, analiză video	2 ore	Dezvoltarea armoniei și eleganței mișcărilor
Mișcare plastică și control postural – Geometria mișcărilor, mișcări plastice și controlul posturii	Prelegere, practică aplicată	2 ore	Crearea unor mișcări precise și controlate, esențiale pentru echilibru
Crearea de programe motrice integrate – Combinarea elementelor de expresie corporală și euritmie	Prelegere, dezbatere, ateliere practică	2 ore	Practică aplicată în conceperea unor rutine diverse

Bibliografie obligatorie

1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans sportiv, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
3. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
4. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.
5. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015.

Bibliografie facultativă

1. Andersen, P. (2006). Limbajul trupului. USA: Editura Teora.
2. Bourgat, M. (2010). Technique de la danse. Paris: Presses Universitaires de France.
3. Dobrescu, T. (2016). Expresie corporală, dans și euritmie. Iași: Editura Pim.
4. Galan, D. (2019). Fitness și expresivitate corporală în activități recreative. Cluj-Napoca: Editura Napoca Star.
5. Gavin, J. (2008). Pilates. Sinzhelm: B.O.B. GmbH Best of Books.
6. Giuzeanu, V. (2009). Teoria ritmului (Vol. I). București: Editura Muzicală.
7. Ionescu, C. (2017). Expresivitatea corporală ca formă de manifestare în educație fizică și sport. București: Editura Universitară.
8. Macovei, S. (2000). Îndrumar metodic – Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobică. București: ANEFS.
9. Macovei, S. (2004). Gimnastica ritmică și suplețea. București: Editura A.N.E.F.S.
10. Oltean, A. (2018). Expresie corporală și comunicare motrică, dans, euritmie și spectacol sportiv. Constanța: Ovidius University Press.
11. Popescu, G. (2005). Impact aerob. București: Editura Elisavaroș.
12. Vasiliu, C. (1991). Curs de dans popular. Brașov: Editura Poligrafică.

8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor pentru jocuri ritmice și expresie corporală – Învățarea ritmicii, tempo-urilor, jocurilor muzicale și exercițiilor de educație muzicală, expresivitate în mișcare și codul emoțional specific	Demonstrație, învățare prin problematizare, exersare	4 ore	Dezvoltarea ritmicii și expresivității motrice, fundamentale în euritmie și expresie corporală.
Formarea capacității de a preda exerciții pentru educarea esteticii mișcării – Poziții și mișcări pentru trenul superior și inferior, elemente de balet, exerciții la bară, piruete și sărituri	Demonstrație, exersare în grupuri mici, sincronizare	4 ore	Îmbunătățirea coordonării și esteticii în mișcările corporale și euritmie
Crearea și predarea fragmentelor coregrafice – Utilizarea exercițiilor pentru dezvoltarea motrică, geometria mișcării și expresivitatea corporală, individual sau în grup, pe fond muzical	Demonstrație, exersare, activități practice	4 ore	Formarea deprinderilor pentru compunerea mișcărilor expresive

Expresivitatea în dans și estetica mișcărilor – Tehnica și metodică predării mișcărilor estetice, poziții și mișcări de parteneriat, tehnici din teoria esteticii și coregrafii	Demonstrație, activități practice, execuție artistică	4 ore	Dezvoltarea abilităților estetice și artistice în mișcarea corporală
Dansul euritmie și expresia corporală – Predarea dansului euritmie, exprimare prin rol și transpunere scenică, tehnici de comunicare cu publicul	Demonstrație, exersare, execuție artistică	4 ore	Exprimarea corporală prin euritmie și arte scenice
Expresivitatea în dansurile acrobatice – Elemente din dansul acrobatic, tehnici de parteneriat, conducerea partenerului, mișcări sincronizate	Demonstrație, exersare în perechi, execuție artistică	4 ore	Dezvoltarea sincronizării și controlului în mișcările complexe
Organizarea și prezentarea unui spectacol artistic – Crearea unei coregrafii integrate, organizarea secvențelor, alternarea ritmurilor și temelor de dans	Demonstrație, finalizare artistică	4 ore	Aplicație practică pentru conceperea și regizarea unui spectacol final

Bibliografie obligatorie

6. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans sportiv, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
7. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
8. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
9. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.
10. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015.

Bibliografie facultativă

13. Andersen, P. (2006). Limbajul trupului. USA: Editura Teora.
14. Bourgat, M. (2010). Technique de la danse. Paris: Presses Universitaires de France.
15. Dobrescu, T. (2016). Expresie corporală, dans și euritmie. Iași: Editura Pim.
16. Galan, D. (2019). Fitness și expresivitate corporală în activități recreative. Cluj-Napoca: Editura Napoca Star.
17. Gavin, J. (2008). Pilates. Sinzhelm: B.O.B. GmbH Best of Books.
18. Giuzeanu, V. (2009). Teoria ritmului (Vol. I). București: Editura Muzicală.

19. Ionescu, C. (2017). Expresivitatea corporală ca formă de manifestare în educație fizică și sport. București: Editura Universitară.
20. Macovei, S. (2000). Îndrumar metodic – Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobă. București: ANEFS.
21. Macovei, S. (2004). Gimnastica ritmică și suplețea. București: Editura A.N.E.F.S.
22. Oltean, A. (2018). Expresie corporală și comunicare motrică, dans, euritmie și spectacol sportiv. Constanța: Ovidius University Press.
23. Popescu, G. (2005). Impact aerobă. București: Editura Elisavaroș.
24. Vasiliu, C. (1991). Curs de dans popular. Brașov: Editura Poligrafică.

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații

Expresie corporală și euritmie Realizarea unor Teme ritmice, jocuri muzicale; realizarea unor structuri de exercitii, pentru educarea și dezvoltarea ritmicității.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
• Compunerea, descrierea și comanda unor complexe de exerciții de dezvoltare, a Expresivității corporale, specifice domeniului dans.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
• Redarea expresivității corporale, a unor dansuri însușite : dansuri euritmice, contemporane, de caracter, clasice, moderne, respectând particularitățile expresivității corporale, în funcție de genul dansului și categoria, din care acesta face parte. Expresia corporală în funcție de stări, emoții, situații, acțiuni.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
8.4. Proiect /referat	Metode de predare – învățare	Observații
Expresie corporală și euritmie Compunerea și organizarea unei Serbări școlare. Descifrarea stării emoționale în funcție de expresivitatea corporală, a dansatorilor sau a sportivilor, aflați în antrenament sau competiție. Analiză și concluzie	Expunere pe videoproiector	

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 dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

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 din expresivitatea corporală în diferite tipuri de dans	Evaluare scrisă (itemi de tip grilă)	50%

Seminar / laborator / lucrări practice Teme ritmice și jocuri muzicale	Analiza didactică a executării temelor ritmice și jocurilor muzicale	Evaluare practică	25%
Fragmente coregrafice și exerciții de expresivitate corporală	Analiza didactică a conceperii și prezentării fragmentelor coregrafice	Evaluare practică (evaluarea propriei activități și a colegilor)	25%
10.6 Standard minim de performanță			

• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și a tehnicilor de expresie corporală și euritmie, aplicate în diferite contexte artistice și educative. • Capacitatea de a organiza și coordona activități de expresie corporală și euritmie, demonstrând competențe de adaptare a exercițiilor la nevoile și nivelul participanților. • Aplicarea corectă a principiilor de estetică și armonie în mișcare, precum și a elementelor de ritmicitate și expresivitate în dansurile abordate.
• Îndeplinirea criteriilor disciplinei: obținerea unei note de promovare (min. 5 cinci) prin susținerea unui Examen practico-metodic și a unui Examen scris, demonstrând cunoștințe teoretice solide și abilități metodice de aplicare a tehnicilor și conceptelor de bază în expresie corporală și euritmie.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

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 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⁾ 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 ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educației Fizică și Sportivă/Profesor EFS

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în unități de învățământ							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bădicu Georgian							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/ laborator/ proiect	6
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/ laborator/ proiect	84
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					6
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

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 – Școala Gimnazială Nr. 3, Brașov

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

Competențe profesionale	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. R.Î.1.2.2. Absolventul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale. 1.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.1.3.1. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice. R.Î.1.3.2. Absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului. R.Î.1.3.3. Absolventul 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. 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.2.2.1. Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională. R.Î.2.2.2. Absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari. 2.3. Responsabilitate și autonomie: R.Î.2.3.1. Absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate. R.Î.2.3.2. Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.

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, repartizarea pe școli și pe mentori a studenților, anunțarea orarului fiecărui mentor pentru ziua de practică.	Explicația, Descrierea	2 ore	
2.Documentare asupra culturii organizației școlare, Analiza documentelor curriculare Studiul documentelor școlare (catalog, adeverințe medicale, fișe psihopedagogice etc)	Explicația, Descrierea	4 ore	
<u>3. Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică: fișa de evidență 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.</u>	Explicația, Descrierea	8 ore	
Practica pedagogică observativă	Observația	8 ore	
Practică pedagogică activă : 1-2 lecții de probă, 1 lecție finală, 1 oră de dirigenție/consiliere	Explicația, Demonstrația	2 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 asupra unui elev și a hărții dezvoltării acestuia	Fișă de observație asupra unui elev, pe baza unei programe	4 ore	
Caracterizarea și evaluarea realizată de profesorul mentor pentru întreaga activitate de practică pedagogică	Elaborarea caracterizării	3 ore	
Încheierea situației la practică pedagogică de către profesorul	Evaluarea	3 ore	

coordonator de practică pedagogică din Universitate			

Bibliografie

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. Barna, A.(coord.) – *Îndrumar metodic pentru practica pedagogică*, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2004.
5. Cerghit, I., Neacșu, I. și ceilalți – *Prelegeri pedagogice*, Polirom, Iași, 2001.
6. Panțuru, S., Voinea, M. – *Psihologie educațională*, Psihomedica, Sibiu, 2003.
7. Sălăvăstru, D. – *Didactica psihologiei*, Polirom, Iași, 1999.
8. Singer, M.(coord.) – *Ghid metodologic pentru aplicarea programelor școlare din aria curriculară "Om și societate"* - învățământ liceal, MEC, CNPC, Editura Aramis, București, 2001.
9. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, <https://www.edums.ro/invprimar/54-Educatie%20fizica-CP-II-OMEN.pdf> , accesat la data de 26.09.2024.
10. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa a III -a și clasa a IV-a, <https://scoala1brasov.ro/wp-content/uploads/2018/07/programa-ed.-fizica.pdf>, accesat la data de 26.09.2024.
11. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa a V -a - a VIII-a, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.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

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.	Notare 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 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

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 seminar/ laborator/ proiect

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 licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ȘAH							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							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	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
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					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					3
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	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Este recomandată prezența unui videoproiector și a unui set de diagrame de șah pentru exemplificarea pozițiilor și analizelor partidelor în timpul cursului. Frecvență obligatorie: minim 50% din totalul orelor de curs pentru însușirea noțiunilor teoretice fundamentale.
5.2 de desfășurare a	Disponerea sălii cu mese echipate cu table de șah și seturi de piese pentru

seminarului/ laboratorului/ proiectului	fiecare participant sau grup de studiu. Frecvență obligatorie: minim 80% din totalul orelor de seminar/laborator, pentru a asigura exersarea practică necesară și consolidarea abilităților specifice jocului de șah.

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.2. Studentul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur.

Competențe transversale	CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.2. Studentul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.2. Studentul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor didactice și cognitive aplicabile în jocul de șah, prin integrarea noțiunilor teoretice și a exercițiilor tactico-strategice în contexte educaționale specifice educației fizice și sportului.
7.2 Obiectivele specifice	- Exersarea regulilor și a principiilor fundamentale ale jocului de șah. - Aplicarea strategiilor și tacticilor de bază în situații specifice din jocul de șah. - Dezvoltarea capacității de analiză, anticipare și planificare a secvențelor de joc. - Stimularea gândirii logice, a memoriei și a atenției în cadrul activităților didactice cu conținut șahistic.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în jocul de șah	Explicație, demonstrație	1 oră	Obiectivul jocului, reguli generale, noțiuni fundamentale
Mutarea pieselor	Explicație, exemplificare, exercițiu dirijat	2 ore	Mutarea fiecărei piese, reguli speciale (rocadă, promovare, en passant)

Valoarea pieselor și poziționarea strategică	Explicație, aplicații simple	1 oră	Compararea valorii pieselor și plasamentele eficiente
Principiile deschiderilor	Prelegere, analiză de jocuri clasice	2 ore	Dezvoltarea pieselor, controlul centrului, siguranța regelui
Tactici de bază	Demonstrație, rezolvare de diagrame simple	2 ore	Șah dublu, legătura, înțeparea, atac descoperit
Strategii de mat elementare	Explicație, aplicații dirijate	2 ore	Mat cu dama, mat cu două turnuri, mat cu turn și rege
Noțiuni de finaluri simple	Studiu de caz, aplicație asistată	2 ore	Finaluri de regele și pion contra rege; patul și remiza
Recapitulare, discuții și evaluare formativă	Dezbateri, reflecție asistată	2 ore	Consolidarea cunoștințelor, pregătire pentru aplicații practice

Bibliografie obligatorie:

1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021
2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023;
3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020.

Bibliografie facultativă:

1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994;
2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014;
3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980.
4. <https://poki.ro/sah>
5. <http://www.jucati.ro/jucati/Sah>

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Familiarizarea cu tabla de șah, piesele și regulile de bază	Explicație, demonstrație, joc asistat	2 ore	Introducere și învățare prin joc
Mutări speciale și reguli tactice fundamentale	Exersare asistată, aplicații pe tablă	4 ore	Rocadă, en passant, promovare, mat rapid
Tactici elementare în jocul de șah	Rezolvarea de diagrame, miniaturi tactice	4 ore	Atac dublu, descoperit, legare, înțepare
Practica deschiderilor deschise și semi-deschise	Analiză de jocuri, partide comentate	4 ore	Introducere în Spaniolă, Italiană, Rusă
Exerciții de mat cu piese grele și ușoare	Exerciții ghidate și autoevaluare	4 ore	Mat cu dame, turnuri, cal-nebun
Finaluri elementare (rege și pion, turn și pion etc.)	Exerciții individuale, simulări	4 ore	Finaluri teoretice și aplicate
Dezvoltarea viziunii strategice și evaluarea poziției	Studii de caz, joc liber supervizat	4 ore	Analiza planurilor, decizii strategice

Bibliografie obligatorie:

1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021
2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023;
3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov,

2020.

Bibliografie facultativă:

1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994;
2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014;
3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980.
4. <https://poki.ro/sah>
5. <http://www.jucati.ro/jucati/Sah>

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Înțelegerea noțiunilor teoretice: reguli, principii tactice și strategice	Examinare orală (întrebări scurte, explicații de poziții)	50%
10.5 Seminar / laborator / proiect	Aplicarea corectă a regulilor, identificarea și rezolvarea scenariilor tactice, execuția logică a planului de joc	Probă practică (exerciții aplicative, mini-partide)	50%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
Studentul demonstrează o înțelegere funcțională a regulilor fundamentale ale șahului (mutarea pieselor, mutări speciale precum rocadă, en passant, promovarea pionului), precum și capacitatea de a recunoaște și aplica strategii și tactici de bază în poziții elementare de joc (atac dublu, legare, apărare, finaluri simple).			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06/2025./2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/...06..../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 lucrare practică

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 licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ACTIVITĂȚILOR MOTRICE NONFORMALE							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ^{e3)}	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
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	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	– Sală de curs dotată cu videoproiector, laptop și tablă; – Acces la resurse digitale (prezentări PowerPoint, platforme educaționale, materiale video demonstrative).
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	– Sală de sport, spațiu exterior sau sală multifuncțională adecvată activităților practice; – Materiale didactice specifice activităților motrice nonformale (conuri, mingi, paravane, frânghii, planșe, etc.);

	– Posibilitate de organizare a activităților în grupuri mici; – Acces la fișe de lucru, formulare de evaluare, foi de parcurs și fișe de management al riscului.

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare • Dezvoltarea capacității studentului de a proiecta, organiza și implementa activități motrice nonformale relevante și incluzive, adaptate diverselor grupuri de vârstă, care să sprijine învățarea experiențială, participarea activă, dezvoltarea abilităților motrice și formarea socio-emoțională într-un context educațional extins și recreativ.
7.2 Obiectivele specifice	• Studentul analizează tipurile de educație (formală, nonformală, informală) și înțelege particularitățile și impactul activităților nonformale asupra dezvoltării elevilor. • Studentul proiectează activități motrice extracurriculare adaptate nevoilor și particularităților elevilor, incluzând metode de evaluare și management al riscului. • Studentul aplică metode interactive și jocuri motrice în scopuri

	educative, utilizând strategii diferențiate și colaborative. • Studentul contribuie la crearea unui climat educațional sigur și motivant, promovând cooperarea, comunicarea și respectul în cadrul activităților nonformale. • Studentul își dezvoltă abilități de conducere, planificare și reflecție asupra propriei intervenții educaționale în context nonformal.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul de educație; tipuri de educație (formal, nonformal, informal); analiză comparativă	Prelegere, exemplificări, dezbateri	2 ore	Exemple aplicate în contextul activităților motrice
Educația nonformală în context european și românesc; influențe și modele teoretico-metodice	Prelegere, studiu de caz comparativ	2 ore	Adaptarea modelului educațional la contextul școlar din România
Valențele educative ale activităților motrice nonformale; relația competiție-cooperare	Prelegere, analiză aplicată	2 ore	Exemplificări din activități cu dublu rol (recreativ și formativ)
Principii, reguli, metode și mijloace în activitățile motrice nonformale	Prelegere, brainstorming, exemplificare	2 ore	Clasificarea metodelor aplicabile în contexte extracurriculare
Jocurile motrice – tipologie, rol educativ și modalități de implementare	Prelegere, studii de caz, dezbateri	2 ore	Legătura cu dezvoltarea psiho-socială a elevilor
Personalitatea elevului și clasa ca mediu educațional în activitățile nonformale	Prelegere, discuție dirijată	2 ore	Adaptarea activităților la nevoile de dezvoltare individuală
Evaluarea în activitățile motrice nonformale – criterii, instrumente, monitorizare	Prelegere, prezentare de modele, exerciții	2 ore	Exemple de fișe de observație și rapoarte simple

Bibliografie obligatorie:

1. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;
2. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
3. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;
4. Mijaică, R. - Activități motrice montane de tip nonformal, curs de uz intern, 2022;
5. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;

Bibliografie facultativă:

1. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
2. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București, p. 294.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999.
4. Cerghit, I., 1988, Determinațiile și determinările educației în Curs de pedagogie, Universitatea din București, București.
5. Cucoș C., 202, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
6. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and

Strategies, Human Kinetics, Champaign, pp. 3 – 40.			
7. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaign, IL: Human Kinetics (1992):155 – 168.			
8. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.			
9. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46.			
10. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans for Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;			
11. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodologii de proiectare a activităților motrice nonformale	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	Analiza modelelor de proiectare și aplicabilitatea lor
Aplicații secvențiale de metode și mijloace specifice activităților nonformale	Expunere, film didactic, exerciții aplicative	2 ore	Realizarea de secvențe motrice adaptate contextului nonformal
Conducerea și analiza evaluativă a activităților proiectate de către studenți	Activități în perechi, joc de rol, feedback colegial	4 ore	Dezvoltarea capacităților de reflecție pedagogică
Strategii pedagogice pentru relația profesor-lider-grup	Studiu de caz, exercițiu de rol, discuții dirijate	2 ore	Exersarea comunicării și conducerii echipei în contexte motrice
Eșalonarea unităților experiențiale pentru activități nonformale	Activități în grupuri, studii comparative	4 ore	Construirea de planuri secvențiale și adaptate
Aplicație integrală: proiectarea și implementarea unei activități motrice nonformale	Activitate practică, joc de rol, prezentare practică	4 ore	Realizarea și conducerea efectivă a unei activități
Observarea sistematică a comportamentului elevilor ca metodă de evaluare	Studiu de caz, fișe de observație, exerciții aplicative	2 ore	Formarea competențelor de analiză comportamentală
Întocmirea fișei de management al riscului și a foii de parcurs	Exercițiu aplicativ, discuție dirijată	2 ore	Identificarea riscurilor și elaborarea documentelor aferente
Evaluarea activităților: reușită, eșec, autoreglare	Joc de rol, autoevaluare și interevaluare	4 ore	Dezvoltarea capacității de analiză și autoreflexie
Bibliografie obligatorie:			
6. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;			
7. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;			
8. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;			
9. Mijaică, R. - Activități motrice montane de tip nonformal, curs de uz intern, 2022;			
10. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;			
Bibliografie facultativă:			
12. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.			
13. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L.,			

București, p. 294.

14. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Mărușescu, București, 1999.
15. Cerghit, I., 1988, Determinațiile și determinările educației în Curs de pedagogie, Universitatea din București, București.
16. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
17. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign, pp. 3 – 40.
18. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaign, IL: Human Kinetics (1992):155 – 168.
19. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
20. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46.
21. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans for Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
22. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.

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	Utilizarea corectă a teoriilor și modelelor privind proiectarea și planificarea activităților nonformale	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	50%
10.5 Seminar / laborator / proiect	Calitatea demersului instrucțional / tematicile repartizate în cadrul lucrărilor practice	Evaluare practică: Prezentarea a 5 sisteme de acționare utilizând metoda jocului, pentru o calitate/deprindere motrică	50%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și a metodologiilor de bază în organizarea activităților motrice nonformale. - Capacitatea de a planifica și organiza activități motrice extracurriculare care să sprijine dezvoltarea fizică și socială a elevilor, utilizând metode educative adaptate contextului nonformal.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ..23../..06../2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de ..23../..06../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 lucrare practică

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN MEDIUL MONTAN - SCHI FOND							
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	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii în mediu montan – schi fond
4.2 de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice pentru schi fond

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Echipament sportiv specific - Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi fond din Poiana Brașov

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.

R.Î.1.1.2. Absolventul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.

R.Î.1.1.3. Absolventul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Absolventul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.

R.Î.1.2.2. Absolventul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.

R.Î.1.2.3. Absolventul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.

R.Î.1.3.2. Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.

R.Î.1.3.3. Absolventul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Absolventul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.

R.Î.2.1.2. Absolventul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.

R.Î.2.1.3. Absolventul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.1.1. Absolventul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.

R.Î.2.1.2. Absolventul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.

R.Î.2.1.3. Absolventul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Absolventul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.

R.Î.2.3.2. Absolventul asigură coerența și eficiența demersului educațional.

R.Î.2.3.3. Absolventul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.

R.Î.3.1.2. Absolventul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.

R.Î.3.1.3. Absolventul recunoaște principii de personalizare a instruirii.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Absolventul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.

R.Î.3.2.2. Absolventul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.

R.Î.3.2.3. Absolventul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Absolventul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.

R.Î.3.3.2. Absolventul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.

R.Î.3.3.3. Absolventul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.1.3. Absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor. R.Î.2.2.2. Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare. R.Î.2.2.3. Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Absolventul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată. R.Î.2.3.2. Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale. R.Î.2.3.3. Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.2. Absolventul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. R.Î.3.1.3. Absolventul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Absolventul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. R.Î.3.2.2. Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice. R.Î.3.2.3. Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.2. Absolventul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului. R.Î.3.3.3. Absolventul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor fundamentale în schiul fond, precum și a abilităților pedagogice necesare pentru a instrui alți practicanți, prin însușirea tehnicilor de bază și înțelegerea principiilor de siguranță și

	progresie didactică în acest sport.
7.2 Obiectivele specifice	• Dobândirea cunoștințelor teoretice esențiale despre tehnica și biomecanica schiului fond – Studenții vor învăța principiile de bază ale tehnicii și ale deplasării eficiente pe teren variat, inclusiv tehnicile de pas clasic și skating. • Însușirea tehnicilor de bază pentru schi fond – Exersarea și perfecționarea tehnicilor de start, alunecare, urcare și frânare, adaptate pentru inițiere și progresie. • Dezvoltarea competențelor de evaluare și feedback – Studenții vor învăța să evalueze postura, echilibrul și eficiența în mișcare, aplicând corecții și feedback constructiv pentru optimizarea tehnicii. • Crearea și implementarea unui program progresiv de antrenament pentru schi fond – Capacitatea de a proiecta și coordona un program de inițiere și progresie adaptat abilităților și nivelului de pregătire al începătorilor. • Promovarea siguranței și prevenirea accidentărilor – Înțelegerea principiilor de siguranță pe trasee de schi fond, gestionarea situațiilor de risc și utilizarea echipamentului adecvat pentru acest sport.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în schiul fond - istoric și importanță	Prelegere, prezentare multimedia, discuție interactivă	1 ore	Context și istorie
2. Echipamentul și îngrijirea acestuia în schiul fond	Prelegere, demonstrații video	1 ore	Tipuri de echipament și importanța acestuia
3. Tehnica de bază a pasului clasic în schiul fond	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	1 ore	Adaptare la diferite condiții de zăpadă
4. Tehnica de bază a pasului skating	Prelegere, demonstrații video	1 ore	Elemente tehnice pentru eficiență
5. Antrenamentul specific pentru schiul fond	Prelegere, discuție interactivă	1 ore	Progresie și adaptare a antrenamentului
6. Pregătirea fizică pentru schiul fond - forța și rezistența	Prelegere, analiză de studii	1 ore	Metode de dezvoltare fizică
7. Adaptarea antrenamentului la condițiile de mediu montan	Prelegere, analiză de cazuri	1 ore	Strategii pentru teren variat
8. Tehnici de urcare și coborâre în schiul fond	Prelegere, studiu de caz, analiză tactică	1 ore	Tehnici pentru teren accidentat
9. Siguranța și prevenirea accidentelor în schiul fond	Prelegere, studii de caz	1 ore	Măsuri și echipamente de protecție
10. Planificarea unei sesiuni de schi fond pentru începători	Discuție aplicativă, analiză de lecție	1 ore	Structurarea unei sesiuni eficiente
11. Evaluarea progresului în schiul fond	Prelegere, studiu de caz	1 ore	Metode de evaluare a progresului
12. Tehnici de respirație și gestionarea efortului	Prelegere, discuție practică	1 ore	Adaptare a respirației la efort
13. Organizarea competițiilor de schi fond	Prelegere, analiza unui caz	1 ore	Reguli și criterii de evaluare
14. Elemente de pedagogie aplicate în predarea schiului fond	Prelegere, studii de caz pedagogice	1 ore	Metodologie didactică în schiul fond

Bibliografie obligatorie - Grosz, W.R., Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, 2016 - xxx, Regulamentul probelor de schi fond, http://www.biathlonworld.com/ Bibliografie facultativă: - Bără, M., Contribuții metodice și aplicative pentru schi fond și biatlon, Rev. E.F.S. nr. 2/1998 - Forțu, A., Schiul de fond, Ed. Stadion, Buc., 1973 - Nenciu, Georgeta, Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicații în sport, Ed. Fundația România de Măine, 2009 - Pelin, F., Lungociu, I., Gaspar, P., Schi fond. Antrenament. Planificare. Modelare, Ed. Kavallioti, 2007 - Pelin, F., Tehnica și metodică disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Tehnica de bază a pasului clasic - exersare aplicativă	Demonstrație practică, exersare ghidată	6 ore	Aplicarea teoriei în teren
2. Exersarea tehnicii skating - mișcări de bază și postură	Exersare practică, feedback individualizat	6 ore	Corecții și adaptări pentru nivelul de inițiere
3. Eficientizarea urcării și coborârii în teren variat	Exerciții aplicative, studiu de caz practic	6 ore	Adaptare la pante și gestionarea coborârilor
4. Planificarea și organizarea unei sesiuni de schi fond	Discuție interactivă, practică organizatorică	6 ore	Planificare și evaluare de sesiuni
5. Elemente de tehnică avansată în schiul fond	Demonstrație, studiu aplicativ	6 ore	Adaptarea tehnicilor avansate pentru începători
6. Exersarea tehnicilor de respirație și rezistență	Practică aplicativă, exerciții de respirație	6 ore	Îmbunătățirea capacității respiratorii
7. Simularea unei competiții de schi fond și evaluarea performanței	Demonstrație practică, evaluare simulată	6 ore	Dezvoltarea abilităților de competiție și evaluare
Bibliografie obligatorie - Grosz, W.R., Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, 2016 - xxx, Regulamentul probelor de schi fond, http://www.biathlonworld.com/ Bibliografie facultativă: - Bără, M., Contribuții metodice și aplicative pentru schi fond și biatlon, Rev. E.F.S. nr. 2/1998 - Forțu, A., Schiul de fond, Ed. Stadion, Buc., 1973 - Nenciu, Georgeta, Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicații în sport, Ed. Fundația România de Măine, 2009 - Pelin, F., Lungociu, I., Gaspar, P., Schi fond. Antrenament. Planificare. Modelare, Ed. Kavallioti, 2007 - Pelin, F., Tehnica și metodică disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007			

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, Federația Română de Schi Biatlon - 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
Curs	1. Redarea corectă a aspectelor teoretice ale schiului fond și înțelegerea echipamentului specific 2. Explicarea tehnicilor de bază și a principiilor de siguranță în mediul montan	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
Seminar/laborator/proiect	Gradul de însușire a tehnicilor de bază și aplicarea corectă a metodicii în schi fond	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%

10.6 Standard minim de performanță

Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă.

Capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii schiului fond;

Abilitatea de a elabora un program progresiv de antrenament pentru schi fond;

Competența de a evalua tehnicile de bază și tacticile utilizate în schiul fond, conform standardelor educaționale; 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 23.06.2025, aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

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 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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN MEDIUL MONTAN - SĂRITURI CU SCHIURILE							
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	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile
4.2 de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice pentru schi-sarituri

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Echipament sportiv specific - Orele de lucrări practice se desfășoară la bazele de trambuline de sărituri cu schiurile Săcele și Râșnov

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.

R.Î.1.1.2. Absolventul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.

R.Î.1.1.3. Absolventul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.

1.2. Aptitudini

R.Î.1.2.1. Absolventul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.

R.Î.1.2.2. Absolventul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.

R.Î.1.2.3. Absolventul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.

R.Î.1.3.2. Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.

R.Î.1.3.3. Absolventul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Absolventul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.

R.Î.2.1.2. Absolventul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.

R.Î.2.1.3. Absolventul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.

2.2. Aptitudini

R.Î.2.1.1. Absolventul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.

R.Î.2.1.2. Absolventul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.

R.Î.2.1.3. Absolventul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.2.3.1. Absolventul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.

R.Î.2.3.2. Absolventul asigură coerența și eficiența demersului educațional.

R.Î.2.3.3. Absolventul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

R.Î.3.1.1. Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.

R.Î.3.1.2. Absolventul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.

R.Î.3.1.3. Absolventul recunoaște principii de personalizare a instruirii.

3.2. Aptitudini

R.Î.3.2.1. Absolventul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.

R.Î.3.2.2. Absolventul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.

R.Î.3.2.3. Absolventul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.3.3.1. Absolventul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.

R.Î.3.3.2. Absolventul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.

R.Î.3.3.3. Absolventul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.1.3. Absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor. R.Î.2.2.2. Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare. R.Î.2.2.3. Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Absolventul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată. R.Î.2.3.2. Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale. R.Î.2.3.3. Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.2. Absolventul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. R.Î.3.1.3. Absolventul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Absolventul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. R.Î.3.2.2. Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice. R.Î.3.2.3. Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.2. Absolventul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului. R.Î.3.3.3. Absolventul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor de bază în săriturile cu schiurile și dezvoltarea abilităților pedagogice necesare pentru a instrui alți practicanți în acest sport, prin însușirea tehnicilor specifice și

	înțelegerea principiilor de siguranță și progresie didactică.
7.2 Obiectivele specifice	• Dobândirea cunoștințelor teoretice esențiale despre tehnica și biomecanica săriturilor cu schiurile – Studenții vor înțelege mecanica de bază a săriturii, precum și principiile aerodinamice și motrice implicate în săritură și aterizare. • Însușirea tehnicilor de bază în săriturile cu schiurile – Exersarea și perfecționarea tehnicilor de pregătire, impuls, zbor și aterizare, adaptate pentru nivelul de inițiere. • Dezvoltarea competențelor de evaluare și feedback – Studenții vor învăța să evalueze postura, echilibrul și siguranța în timpul săriturilor, aplicând corecții și feedback constructiv pentru a îmbunătăți tehnica. • Crearea și aplicarea unei structuri progresive de antrenament – Capacitatea de a proiecta și implementa un program de inițiere pentru săriturile cu schiurile, adaptat abilităților și nivelului de pregătire al începătorilor. • Promovarea siguranței și prevenirea accidentărilor – Înțelegerea principiilor de siguranță și identificarea potențialelor riscuri asociate cu săriturile, inclusiv măsuri de precauție și utilizarea echipamentului adecvat.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Istoric și noțiuni de regulament	- Curs interactiv - Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri - Brainstorming - Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
2. Noțiuni de tehnică. Faza 1– Startul-elanul și Faza 2- Desprinderea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		2 ore	
3. Noțiuni de tehnică. Faza 3– Zborul și Faza 4-Aterizarea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		2 ore	
4.Fazele săriturii cu schiurile - Greșeli majore de execuție. Selecția în săriturile cu schiurile		2 ore	
5. Metodica inițierii în conținuturile tehnice în săriturile cu schiurile		2 ore	
6. Metodica ameliorării condiției fizice în săriturile cu schiurile		2 ore	
7. Principiile antrenamentului la copii. Antrenament și periodizare		2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Balint, L., Grosz, W.R., Gaspar, P., 2009, ABC-ul în schi-sărituri. Teoria și metodica instruirii de bază, Ed. Universității Transilvania, Brașov
2. Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov
3. Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov
4. Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern
5. Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing
6. Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing
7. xxx, Regulamentul probelor de schi-sărituri și combinată nordică, www.fis-ski.com

Bibliografie facultativă			
1. Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut)			
2. Komi, P.V., Virnavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing			
3. Luhtanen, P., Kiverkas, J., Pulli, M., Influence of ski-jumper model, skis and suits on aerodynamical characteristics in ski jumping. In Y. Hong & D.P.Johns (Eds.), Proceedings of XVIII International Symposium on Biomechanics in Sports, 2000, Volume 2 (pp.541-544). Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong			
4. Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing			
5. Pulli, M., Theory of Ski Jumping. J. United States Ski Coaches Association. 2(3): 43-48			
6. Straumann, F., 1927, Ski Jumping and Its Mechanics. Ski Schweizer Jarbuch, 34-64			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Acomodarea cu schiurile de schi-sărituri;	Metode: demonstrația, explicația, exersarea Metoda globală și fragmentată	2 ore	
2.Învățarea poziției de elan K8m;		2 ore	
3.Învățarea aterizării K8m;		2 ore	
4.Învățarea desprinderii K8m;		2 ore	
5.Consolidarea aterizării Telemark K8m;		2 ore	
6.Consolidarea desprinderii K8m;		2 ore	
7.Consolidarea desprinderii și aterizării; Acomodare trambulina K15m		2 ore	
8.Consolidare poziție de elan, desprindere și faza I zbor K 15m;		2 ore	
9. Consolidarea desprinderii, fazei I și II zbor K8m; Consolidarea aterizării Telemark K15m		2 ore	
10.Consolidarea poziției de elan, desprinderii, fazelor I și II zbor și aterizării Telemark K15m		2 ore	
11.Învățarea menținerii poziției de elan și efectuării desprinderii în condiții de viteză de alunecare crescută K30m		2 ore	
12.Consolidarea desprinderii și a zborului K30m		2 ore	
13.Consolidarea aterizării Telemark K30m		2 ore	
14.Execuții integrale din schi-sărituri K30m	Verificare	2 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov			
2. Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri” – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov			
3. Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern			
4. Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing			
5. Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing			
Bibliografie facultativă			
1. Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut)			
2. Komi, P.V., Virnavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing			
3. Pernitsch, H, Staudacher, A., 1998, Konditionstraining im alpinen skirennlauf, Alpina Druck, Innsbruck			
4. Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing			

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, Federația Română de Schi Biatlon

- 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	Testarea cunoștințelor de specialitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeelor tehnice parcurse în sem III Proba I: Demonstrarea procedeelor tehnice specifice elanului și desprinderii; Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării procedeelor tehnice Proba II: Demonstrarea procedeelor tehnice specifice pentru zbor și aterizare; Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării procedeelor tehnice Asimilarea regulamentului actualizat de schi-sărituri	Evaluare practico-metodică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice probelor de sărituri cu schiurile; 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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025

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 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 LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORTIVĂ /Profesor in invatamantul gimnaziu si primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități motrice adaptate							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof.dr. Adela Bădău							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							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	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
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					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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 dotată cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Explicite în Regulamentul didactic al studenților. Echipament sportiv

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

	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică. R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal. R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare. R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei. R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular. R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor. R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv. R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual. R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.
	R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune.
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.
	R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.
	R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice adaptate, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și

	gimnazial

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Sportul adaptat ca activitate motrică, tipologie, condiții și clasificarea deficiențelor. Sportul adaptat ca activitate motrică formativă, compensatoare și de socializare	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Elemente de didactică a sportului adaptat- specificul metodelor de instruire și a modalităților de organizare a exersării	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență intelectuală	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență motorii	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Învățarea și reînvățarea motrică.	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Bibliografie obligatorie: Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galați, note de curs, Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii. Editura Alma Mater, Adela Bădău - Prezentări PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 Bibliografie facultativă: Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, Radulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Targoviste, Edit. Biblioteca https://www.disabled-world.com/sports/#definition https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Exemple de activități fizice și sportive adaptate. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	4	
Exemple de activități ludice adaptate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	4	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	4	
Aspecte metodice ale instruirii la	Explicare, demonstrare,	4	

persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	exersare, materiale multimedia		
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu dizabilități intelectuale. Aplicații.	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	4	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	4	
Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	4	
Bibliografie obligatorie: Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activitati motrice adaptate: aplicatii practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs, Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, Adela Bădău - Prezentați PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 Bibliografie facultativă: Teodorescu Simona - Activitati motrice adaptate, note de curs, 2012, Radulescu MI (2019).Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Targoviste, Ed. Biblioteca https://www.disabled-world.com/sports/#definition https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education			

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	Test grila - subiecte din tematica disciplinei	Test grila	70%
	Nota minima de promovare este 5.		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților de seminar va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10.	Probă practico-metodica	30%
	Nota minima de promovare este 5.-Prezenta: minim 70%		
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Obținerea notei minime 5 la ambele tipuri de activitati de evaluare.			

23.06.2025

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 23/06.2025

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/ laborator/ proiect

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⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fitness							
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	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					48 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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	• Sala curs, UTBV
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de fitness, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic. R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează. CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional. 5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire. R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire. 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional. R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.
Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea conceptelor, teoriilor și metodelor specifice fitnessului
7.2 Obiectivele specifice	• Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și metodelor

	specifice fitnessului; Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de fitness, prin utilizarea cunoștințelor teoretice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Importanța profilactică și terapeutică a fitnessului	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Terminologia tehnică utilizată în conceperea programelor de fitness		2 ore	
3. Caracteristicile procesului de menținere a stării de sănătate, teorii privind cauzele îmbătrânirii și factorii favorizanti.		2 ore	
4. Bazele generale ale fitnessului		2 ore	
5. Principii de bază în elaborarea programelor de fitness		4 ore	
6.Măsurî privind practicarea exercițiilor de fitness la diferite categorii de vârstă.		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. LIEBERMAN, D. E. (2022) - O istorie naturala a exercitiului fizic, Editura Polirom; 2. NECHITA, F. (2022) – Fitness, curs în format IFR, UniTBv 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 4. PĂDURARU, O. (2021) - Primul manual de fitness din Romania, Editura Letras, ISBN: 978-606-071-671-6; 5. RUS, V. (2021) - Fitness Mondo – abordare sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare și secretele pentru o viață mai bună și fitness de impact, Editura Press, ISBN: 978-606-949-815-6.			
Bibliografie facultativă:			
1. BRATU, I. (1967) – Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport; 2. DUMA, E. (1997) – Deficiențele de dezvoltare fizică, Ed. Argonaut, Cluj Napoca; 3. JENKIS, R. (2001) - Fitness-gimnastică pentru toți, Ed Alex-Alex, București; 4. JIPA, I. (1974) – Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, ed. Stadion, București; 5. RADOVICI, I. RADOVICI, P. (1977)- Gimnastica abdominală, Ed. Sport-Turism, București; 6. SHEENY, K. (1993) – Terapia prin fitness, Ed. Aquila, București; 7. STOENESCU, G. (1987) – Gimnastica de întreținere, Ed. Sport-Turism, București;			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Programe de fitness pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate	Metoda fragmentat-imitativă Demonstrați a Exersarea	8 ore	
2. Programe de fitness pentru tonifierea musculaturii		8 ore	
3. Programe de fitness pentru creșterea condiției fizice		6 ore	
4. Programe de fitness pe grupe de vârstă		6 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. LIEBERMAN, D. E. (2022) - O istorie naturala a exercitiului fizic, Editura Polirom; 2. NECHITA, F. (2022) – Fitness, curs în format IFR, UniTBv; 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 4. PĂDURARU, O. (2021) - Primul manual de fitness din Romania, Editura Letras, ISBN: 978-606-071-671-6;			

5. RUS, V. (2021) - Fitness Mondo – abordare sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare și secretele pentru o viață mai bună și fitness de impact, Editura Press, ISBN: 978-606-949-815-6.

Bibliografie facultativă:

1. BRATU, I. (1967) – Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
2. DUMA, E. (1997) – Deficiențele de dezvoltare fizică, Ed. Argonaut, Cluj Napoca;
3. JENKIS, R. (2001) - Fitness-gimnastică pentru toți, Ed Alex-Alex, București;
4. JIPA, I. (1974) – Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, ed. Stadion, București;
5. RADOVICI, I. RADOVICI, P. (1977)- Gimnastica abdominală, Ed. Sport-Turism, București;
6. SHEENY, K. (1993) – Terapia prin fitness, Ed. Aquila, București;
1. STOENESCU, G. (1987) – Gimnastica de întreținere, Ed. Sport-Turism, București;

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	Conceperea unui portofoliu cu delimitări conceptuale privind predarea fitnessului în școală	Evaluare orală/portofoliu	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unor exerciții de fitness pe baza unui plan de lecție în școală	Evaluarea nivelului de execuție a tehnicilor specifice fitness-lui	50%
10.6 Standard minim de performanță			
- cunoașterea căilor de dezvoltare fizică și psihică în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și cu obiectivele particulare ale fitnessului. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la evaluarea nivelului de execuție a tehnicilor specifice fitness-lui și la portofoliul scris. - Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

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 din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	Educație fizică și sportivă/ Profesor în învățământul secundar/Profesor în învățământul gimnazial/Profesor în învățământul primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Screeningul postural si profilaxia deficientelor fizice in mediul scolar									
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Cioroiu Silviu Gabriel									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. dr. Cioroiu Silviu Gabriel									
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Continut ²⁾	DS		
							Obligativitate ³⁾	DO		

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					48 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Prezenta minim 80%.

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale. 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport. R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului. R.Î.1.2.4. Studentul/Absolventul identifică și interpretează tipologia constituțională (somatofuncțională, motrică și psihică). 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.4. Studentul/Absolventul selectează și adaptează metodele și mijloacele în funcție de posibilitățile fizice și motrice ale indivizilor. R.Î.1.3.5. Studentul/Absolventul creează programe individualizate în funcție de nevoile și caracteristicile individuale și de grup. R.Î.1.3.6. Studentul/Absolventul adoptă decizii independente privind ritmul de asimilare a cunoștințelor și aptitudinilor motrice. CPSL2. Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv. 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora. R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare. R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice. R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.

Competențe transversale	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.
	R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	1. Explicarea, depistarea și trierea deficiențelor fizice ce pot să apară în mediul școlar
7.2 Obiectivele specifice	1. achiziția unor cunoștințe de bază teoretice în ceea ce privește deficiențele fizice funcționale și mijloacele de profilaxie 2. tehnici și programe de exerciții fizice, privind profilaxia diferitelor forme de manifestare a deficiențelor fizice dezvoltate în școală.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Deficiențele fizice și screeningul postural – definiții, generalități, clasificare.	Prelegere îmbunătățită - slide Conversație	1 oră	
2. Formularea diagnosticului clinic și paraclinic de deficiență fizică.		1 oră	
3. Exercițiul fizic – mijloc specific al profilaxiei deficiențelor fizice Exerciții fizice statice și dinamice.		2 ore	
4. Formarea și corectarea atitudinii corecte. Depistarea și trierea deficiențelor fizice în școală.	Învățare pe bază de proiecte	3 ore	
5. Deficiențele fizice ale coloanei vertebrale: cifoza, lordoza, cifolordoza.		3 ore	
6. Deficiențele fizice ale coloanei vertebrale: scolioza, cifoscolioza.		1 oră	
7. Deficiențele fizice ale toracelui. Deficiențele fizice ale membrului superior.		1 oră	
8. Deficiențele fizice ale membrelor inferioare. Evaluarea mersului.			
Bibliografie			
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Kinetoterapia deficiențelor fizice și senzoriale. – prezentare power point,			

actualizata 2025.

2. Cioroiu S – Ghid practic pentru recuperarea kinetică a deficiențelor fizice, Volumul 1, . Editura Universitatii Transilvania din Brasov, 2015
3. Cioroiu S – Ghid practic pentru recuperarea kinetică a deficiențelor fizice, Volumul 2, . Editura Universitatii Transilvania din Brasov, 2015
4. Dragan, C.F; Padure, L – Metodologie si tehnici de kinetoterapie, Ed National, 2024
5. Enrich, E – Kinetoterapia pe intelesul tuturor, Ed. Medicala, 2023.

Bibliografie facultativa:

6. Baci C. - Semiologia clinică a aparatului locomotor, Ed.Medicală, 1971
7. Baci C. - Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor, Editura Sport Turism, București, 1981
8. Bârtolan Șt. - Exercițiul fizic și coloana vertebrală. Ed. Sport Turism, București, 1978
9. Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS
10. Cioroiu S – 2003 – Notiuni elementare de kinetologie si masaj. Ed Universitatii Transilvania din Brasov
11. Cioroiu, S – 2012 – Kinetoterapie – de la teorie la practica. Editura Universitatii Transilvania din Brasov
12. Cioroiu, S.G. – Health Therapy: Concepts and Methods, AuthorHouse, ISBN-10: 1491893354, ISBN-13: 978-1491893357; 2014.
13. Cordun M. (1999) Kinetologie medicală, București, Ed. AXA
14. Diaconescu N Veleanu C Kleep H. - Coloana vertebrală, Ed. Meddicală, București,
15. Drăgan I. – Medicina culturii fizice, Ed. Sport Turism, București ,
16. Drăgan I. (1994) Medicina sportivă aplicată, București, Ed. Editis
17. Firimiță M-Gimnastica medicală la domiciliu, Ed. Sport Turism, București, 1989
18. .Foza C. Nicolaescu V - Gimnastica corectivă și masajul, IEFS București ,
19. Ionescu A. Mazilu M - Educația fizică în slujba sănătății, Ed. Stadion , București , 1971
20. Ifrim M Iliescu Al. – Anatomia și biomecanica educației fizice și sportului , Ed. Didactică și Pedagogică. București. 1978
21. Marcu V. (1995) Bazele teoretice ale exercițiului fizic în kinetoterapie, Ed. Universității, Oradea
22. Sbenche T. (1987) Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, București, Ed. Medicală

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare.	Nr. de ore	Observații
1. Notiuni generale despre deficiențele fizice.	Exemplificare practica. Kinograme și filme didactice	2 oră	
2. Screeningul deficientelor fizice la diferite segmente (colana vertebrala, membre) .		2 ora	
3. Somatoscopia. Repere antropometrice		3 ore	
4. Dimensiunile corpului si tehnici de masurare a lor		3 ore	
5. Exercițiile fizice statice: pozițiile, contractiile izometrice. Exerciții corective dinamice: exercitii active, exercitii de respiratie, exercitii aplicative cu caracter corectiv, exercitii de redresare - exersare practica.		2 ore	
6. Elemente de anatomie si anatomie finctionala a coloanei vertebrale. Bazele morfologice ale recuperarii coloanei vertebrale		2 ora	
7. Atitudinea global cifotica. Atitudinea global lordotica. Complexe de exercitii.		2 ore	
8. Inclinarea inainte a capului si gatului. Inclinarea laterala a capului si gatului. Torticolisul. Complexe de exercitii.		6 ore	
9. Complexe de exercitii pentru recuperarea deficientelor			

fizice ale coloanei vertebrale – cifoasă, lordoasă, scolioasă.			
10. Complexe de exercitii pentru recuperarea deficientelor membrelor superioare.		2 ore	
11. Complexe de exercitii pentru recuperarea deficientelor membrelor inferioare.		2 ore	
Bibliografie			
Bibliografie obligatorie: 1. Cioroiu, S.G. – Kinetoterapia deficientelor fizice si senzoriale. – prezentare power point, actualizata 2024. 2. Cioroiu S – Ghid practic pentru recuperarea kinetica a deficientelor fizice, Volumul 1, . Editura Universitatii Transilvania din Brasov, 2015 3. Cioroiu S – Ghid practic pentru recuperarea kinetica a deficientelor fizice, Volumul 2, . Editura Universitatii Transilvania din Brasov, 2015 4. Dragan, C.F; Padure, L - Metodologie si tehnici de kinetoterapie, Ed National, 2024 5. Enrich, E – Kinetoterapia pe intelesul tuturor, Ed. Medicala, 2023. Bibliografie facultativa: 6. Baci C. - Semiologia clinica a aparatului locomotor, Ed.Medicală, 1971 7. Baci C. - Anatomia functionala si biomecanica aparatului locomotor, Editura Sport Turism, Bucuresti, 1981 8. Bărtolan Șt. - Exercițiul fizic și coloana vertebrală. Ed. Sport Turism, București, 1978 9. Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS 10. Bratu I. - Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficientelor fizice, Ed. CNEFS București, 1977 11. Cioroiu S – 2003 – Notiuni elementare de kinetologie si masaj. Ed Universitatii Transilvania Brasov 12. Cioroiu S – 2008 - În recuperarea deficientelor fizice înotul este o soluție? - Știința sportului. Nr.5, p.37 -47; 13. Cioroiu, S.G. - Health Therapy: Concepts and Methods, AuthorHouse, ISBN-10: 1491893354, ISBN-13: 978-1491893357; 2014. 14. Cordun M. (1999) Kinetologie medicală, București, Ed. AXA 15. Diaconescu N Veleanu C Kleep H. - Coloana vertebrală, Ed. Medicală, București, 16. Drăgan I. - Medicina culturii fizice, Ed. Sport Turism, București , 17. Drăgan I. (1994) Medicina sportiva aplicată, București, Ed. Editis 18. Dumitru D. - Ghid de recuperare , Ed. Sport Turism, București , 1980 19. Dumitru D. - Reducerea funcțională a coloanei vertebrale, Ed. Sport Turism, București, 1983 20. Firimiță M - Gimnastica medicală la domiciliu, Ed. Sport Turism, București, 1989 21. Foza C. Nicolaescu V - Gimnastica corectivă și masajul, IEFS București , 22. Fozza C. A. (2002) Îndrumar pentru corectarea deficientelor fizice, București, Ed. Fundația România de Măine 23. Ifrim M Iliescu Al. - Anatomia și biomecanica educatiei fizice și sportului , Ed. Didactică și Pedagogică. București. 1978 24. Marcu V. (1995) Bazele teoretice ale exercițiului fizic în kinetoterapie, Ed. Universității, Oradea 25. Sbenge T. (1981) Recuperarea medicală a sechelelor posttraumatice ale membrelor, București, Ed. Medicală.			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori 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	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni privind profilaxia def fizice	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. (nota de promovare – minim 5) Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea abilităților practico-metodice de depistare a deficiențelor fizice și stabilirea măsurilor de reabilitare	Două evaluări în cadrul lucrărilor practice cu medie peste 5 (cinci) sau examen practic. Proiect pe tema dată. Nota de promovare – minim 5 (cinci)	30% 20 %
10.6 Standard minim de performanță			
Aplicarea abilităților practico-metodice de depistare a deficiențelor fizice și stabilirea măsurilor de reabilitare. Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.5) de minim 5 (cinci).			

23.06.2025

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 ~~23.06.2025~~.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu Titular de curs	Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu 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 din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ profesor în învățământul gimnazial/liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE UNUI STIL DE VIAȚĂ ACTIV							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Mircea-Ionuț Olteanu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Mircea-Ionuț Olteanu							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					48 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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	• Sala cu aparatură informatică
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala cu aparatură informatică

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea academică și practică solidă, menită să dezvolte competențe profesionale, interdisciplinare și transversale necesare unei cariere în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice.
7.2 Obiectivele specifice	Programe și exerciții complexe

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în stilul de viață activ	Prelegere – Expunere Conversație Învățare pe bază de proiecte	2	
2. Bazele fiziologice ale activității fizice		2	
3. Nutriția sportivă		2	
4. Factorii psihologici în menținerea unui stil de viață activ		2	
5. Stilul de viață activ și sănătatea mintală		2	
6. Tehnologie și resurse pentru un stil de viață activ		2	
7. Prevenirea accidentărilor		2	

Bibliografie

- Badiu C, Băicuș C., (2019), Manualul Oxford de medicină clinică, Editura Prior, București;
- Drăgan C, Pădure L., (2024), Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, București;
- Iancu C, Armean P, Armean M., (2024), Măsuri de prim-ajutor și intervenții de nursing în urgențele medico chirurgicale, Editura Universitatea Carol Davilla, București;
- Olteanu M.I. (2024), „Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
- Olteanu M.I., (2020) “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov;
- Olteanu M.I., Martoma A., (2021) “Teste de kinetoterapie – Volumul 1”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
- Ozana-Tache G, Beuran M., (2017), Ghid de medicină fizică și recuperare medicală, Editura Scripta,

București.

Bibliografie facultativă

1. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000;
2. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009;
3. Moțet D., (2009), Enciclopedia de Kinetoterapie,, volumul 2, Editura Semne, București.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Impactul sedentarismului asupra organismului	Explicație și demonstrație Activitate independentă	2	
2. Adaptări ale corpului la efort		2	
3. Tipuri de exerciții fizice		2	
4. Noțiuni de bază despre alimentația echilibrată		2	
5. Alimentația pre și post-efort fizic		2	
6. Crearea unui program personalizat de activitate		2	
7. Monitorizarea progresului și ajustarea planului		2	
8. Motivația și voința		2	
9. Încălzirea și revenirea după efort		2	
10. Efectele activității fizice asupra stresului și anxietății		2	
11. Activitatea fizică și somnul		2	
12. Echilibrul minte-corp		2	
13. Aplicații și gadgeturi pentru monitorizare		2	
14. Prevenirea accidentărilor		2	

Bibliografie

1. Badiu C, Băicuș C., (2019), Manualul Oxford de medicină clinică, Editura Prior, București;
2. Drăgan C, Pădure L., (2024), Metodologie și tehnici de kinetoterapie, Editura Național, București;
3. Iancu C, Armean P, Armean M., (2024), Măsuri de prim-ajutor și intervenții de nursing în urgențele medico chirurgicale, Editura Universitatea Carol Davilla, București;
4. Olteanu M.I. (2024), „Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
5. Olteanu M.I., (2020) “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov;
6. Olteanu M.I., Martoma A., (2021) “Teste de kinetoterapie – Volumul 1”, Editura Universității Transilvania din Brașov Brașov;
7. Ozana-Tache G, Beuran M., (2017), Ghid de medicină fizică și recuperare medicală, Editura Scripta, București.

Bibliografie facultativă

1. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000;
2. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009;
3. Moțet D., (2009), Enciclopedia de Kinetoterapie,, volumul 2, Editura Semne, București.

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	Cunoștințe acumulate pe parcursul semestrului	Colocviu	80%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificare pe parcurs		20%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor de fiziologie, nutriție și stil de viață sănătos Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la colocviu. Prezența obligatorie: 80% la semnar și la cursul teoretic 50%.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. Ioan TURCU, Decan	Conf. Florentina NECHITA, Director de departament
Lect.univ.dr.kt. Mircea-Ionuț OLTEANU, Titular de curs	Lect.univ.dr. Mircea-Ionuț OLTEANU Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele:) DD (disciplină din domeniu) - pentru nivelul de licență;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)
- 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 licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ /Profesor in invatamantul gimnaziu si primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Aplicații digitalizate în Educație fizică și sport							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. Adela Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. Dr. Adela Badau							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
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					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

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 dotată cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Explicite în Regulamentul didactic al studenților. Echipament sportiv

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

	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP2. Elaborarea programei analitice 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică. R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal. R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale. 2.2. Aptitudini R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare. R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei. R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular. R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional. R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională. CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional. R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor. R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor. R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv. R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor. R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual. R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor. R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare. R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată. R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.2. Studentul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului. R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind inovațiile digitale specifice educației fizice și sportului, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii cu noile tehnologii moderne.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al

	domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Tehnologii Digitale în Educația Fizică și sport- delimitari, tendințe, caracteristici, avantaje etc	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
2. Utilizarea platformelor și aplicațiilor digitale pentru evaluarea posturii	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
3. Platforme și aplicații utilizate pe discipline sportive	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	4	
4. Wearables și Dispozitive Smart în Monitorizarea Activității Fizice	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
4. Gamificarea activității fizice: de la aplicații mobile la realitatea virtuală	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
5. Realitate Virtuală și Augmentată în Instruirea Sportivă	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Bibliografie 1. D. L. Neumann et al., "A systematic review of the application of interactive virtual reality to sport," Virtual Real., vol. 22, no. 3, pp. 183-198, 2018 2. N. N. Nor, M. S. Sunar, and A. Y. Kapi, "User Experience of Gamified Virtual Reality (VR) in Sport: A Review," 2019, pp. 1-11 3. G. Arogan, N. Manivannan, and D. Harrison, "Review on Wearable Technology Sensors Used in Consumer Sport Applications," Sensors, vol. 19, pp. 1-26, 2019, doi: https://doi.org/10.3390/s19091983. 4. B. J. Parton and D. L. Neumann, "The effects of competitiveness and challenge level on virtual reality rowing performance," Psychol. Sport Exerc., vol. 41, no. August 2017, pp. 191-199, 2019. 5. Computers in Human Behavior, Volume 55, Part A, February 2016, Pages 529-551, ISSN 0747-5632, http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.052 Bibliografie facultative: 6. González C.S., Gómez N., Navarro V., Cairós M., Quirce C., Toledo P., Marrero-Gordillo N. (2016). Learning healthy lifestyles through active videogames, motor games and the gamification of educational activities, 7. Rosell Llorens, M. (2017). eSport Gaming: The Rise of a New Sports Practice. Sport, Ethics and Philosophy, 11(4), 464-476. 8. Secades, V. A., and O. Arranz. (2016). Big Data & eLearning: A Binomial to the Future of the Knowledge Society, International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence 3(6): 29-33. doi: 10.9781/ijimai.2016.364			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Aplicații practice cu dispozitive digitale pentru evaluarea posturii	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2	
2. Analiza comparativă a performanței sportive prin platforme digitale integrate-	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	8	

sporturi individuale			
3. Analiza comparativă a performanței sportive prin platforme digitale integrate-sporturi de echipa	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	8	
4. Analiza comparativă a performanței sportive prin platforme digitale integrate – activitati recreative	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	4	
5. Configurarea și interpretarea datelor de monitorizare prin dispozitive wearable în programe de fitness	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	4	
6. Testarea aplicatiilor digitale a sistemelor de gamificare pentru motivarea participării la activitatea fizică	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	2	

Bibliografie

1. D. L. Neumann et al., "A systematic review of the application of interactive virtual reality to sport," *Virtual Real.*, vol. 22, no. 3, pp. 183–198, 2018
2. N. N. Nor, M. S. Sunar, and A. Y. Kapi, "User Experience of Gamified Virtual Reality (VR) in Sport : A Review," 2019, pp. 1–11
3. G. Aroganam, N. Manivannan, and D. Harrison, "Review on Wearable Technology Sensors Used in Consumer Sport Applications," *Sensors*, vol. 19, pp. 1–26, 2019, doi: <https://doi.org/10.3390/s19091983>.
4. B. J. Parton and D. L. Neumann, "The effects of competitiveness and challenge level on virtual reality rowing performance," *Psychol. Sport Exerc.*, vol. 41, no. August 2017, pp. 191–199, 2019.
5. *Computers in Human Behavior*, Volume 55, Part A, February 2016, Pages 529-551, ISSN 0747-5632, <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.052>
6. Katrenko M.V., Kulikova T.A., Poddubnaya N.A., Zhuravleva Yu.I. Digital technologies in the educational process in physical education. *Newsletter of North-Caucasus Federal University*. 2023;(2):222-232. (In Russ.) <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2023.2.26>

Bibliografie facultative:

1. González C.S., Gómez N., Navarro V., Cairós M.,Quirce C., Toledo P., Marrero-Gordillo N. **(2016)**. Learning healthy lifestyles through active videogames, motor games and the gamification of educational activities,
2. Rosell Llorens, M. **(2017)**. eSport Gaming: The Rise of a New Sports Practice. *Sport, Ethics and Philosophy*, 11(4), 464-476.
3. Secades, V. A., and O. Arranz. (2016). Big Data & eLearning: A Binomial to the Future of the Knowledge Society, *International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence* 3(6): 29-33. doi: 10.9781/ijimai.2016.364

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	Realizarea unui portofoliu cu teme impuse	Examen oral	90%
	Nota minima de promovare este 5.		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea de fise de lucru pe teme impuse		10%
	Nota minima de promovare este 5.		
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Obținerea notei minime 5 la ambele tipuri de activitati de evaluare			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

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/ laborator/ proiect

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⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Legislație în educație fizică și sport							
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC IONESCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Alexandru BONDOC IONESCU							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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					48
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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	• Sala Scol1/Scol2

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice
	R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.
	R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.
	R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.
	R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.
	R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.
	R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.
	R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.
	R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.
	R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.
	CPSP2. Elaborarea programei analitice
	R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.
	R.Î.2.1.1 Studentul/Absolventul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.
	R.Î.2.1.3. Studentul/Absolventul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.
	R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.
	R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul asigură coerența și eficiența demersului educațional.
	R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.
	CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor
	R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.
	R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.
	R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște principii de personalizare a instruirii.
	R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.
	R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.
	R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.
	R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.
	R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.
	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor
	R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.
	R.Î.4.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.
	R.Î.4.1.3. Studentul/Absolventul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.
	R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.
	R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul furnizează feedback constructiv și relevant.
	R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.
	CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi
	R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi.
	R.Î.5.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.
	R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei.
	CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin
	R.Î.6.1.2. Studentul/Absolventul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională.
	CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică
	R.Î.7.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.
	R.Î.7.2.3. Studentul/Absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.
	R.Î.7.3.2. Studentul/Absolventul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
	R.Î.7.3.3. Studentul/Absolventul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul I comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare. R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale. R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice. R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc. R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	•
7.2 Obiectivele specifice	•

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în legislația educației fizice și sportului școlar. Terminologie și concepte fundamentale	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie	2	
Sistemul educațional din România – legislația generală (Legea Educației Naționale nr. 1/2011 actualizată)		2	
Statutul cadrului didactic (drepturi, obligații și răspunderi juridice specifice profesorului de educație fizică și sport)		2	
Drepturile elevilor și obligațiile profesorilor în cadrul orelor de educație fizică și sport		2	
Responsabilitatea civilă, administrativă și penală a profesorului de educație fizică și sport		2	
Malpraxisul și prevenirea accidentelor la orele de educație fizică și activități sportive școlare		2	
Reglementări privind sănătatea și securitatea elevilor în școli în contextul activităților fizice		2	
Organizarea și desfășurarea competițiilor sportive școlare (cadrul legislativ și regulamentar)		4	
Protecția datelor cu caracter personal în context școlar (GDPR în activități		2	

sportive și educaționale)			
Reglementarea activităților extrașcolare și a taberelor sportive		2	
Legislația specifică privind includerea elevilor cu cerințe educative speciale (CES) în activitățile de educație fizică		2	
Codul de etică al cadrului didactic în educație fizică și sport (exemplificări practice)		2	
Aspecte juridice privind violența și bullying-ul în activitățile sportive școlare		2	
Bibliografie 1. Medei, Florentina Camelia – Dreptul educației fizice și sportului, Editura Universitară, 2017. 2. Rață, Gloria – Metodica educației fizice și sportului, Editura Alma Mater, 2015. 3. Mocanu, George Dănuț – Teoria educației fizice și sportului, Editura Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, 2015. 4. Lupu, Gabriel – Etică și deontologie în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura Ovidius University Press, 2022. 5. Szabo, Gabriela – Atletism: Idei de bază, Editura Ovidius University Press, 2024. 6. Croitoru, Horia – Periodizarea exersării fizice în perioada prepartum și postpartum, Editura Ovidius University Press, 2024. 7. Gidu, Diana Victoria – Activități motrice adaptate, Editura Ovidius University Press, 2024. 8. Popa, Cristian – Managementul logistic al structurilor sportive de performanță, Editura Ovidius University Press, 2022. 9. Oltean, Antoanela & Popescu, Răducu – Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii: gimnastică artistică, gimnastică ritmică, Editura Ovidius University Press, 2024. 10. Popa, Bogdan – Educație fizică, sport și societate în România interbelică, Editura Eikon, 2013 Bibliografie facultative 1. MIHĂILESCU, N., 2006, Management, marketing și legislație în activitatea sportivă, Edit Universității din Pitești, Pitești. 2. ȘTEFĂNESCU, B DUMITRIU, R., 2002, Drept civil pentru învățământul superior, Edit Lumina Lex, București. 3. Legea Educației Naționale nr. 1/2011 actualizată 4. Legea nr.69 din 28 aprilie 2000 - Legea educației fizice și sportului. 5. Legea nr.195 din 20 aprilie 2001 - Legea voluntariatului . 6. Legea nr.221 din 22 mai 2003 pentru modificarea și completarea Legii educației fizice și sportului nr. 69/2000. 7. Legea nr.552 din 30 noiembrie 2004 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport. 8. Legea nr.551 din 30 noiembrie 2004 privind organizarea și funcționarea Comisiei Naționale de Disciplină Sportivă. 9. Legea nr.213 din 5 iulie 2005 privind respingerea Ordonanței Guvernului nr. 37/2003 pentru modificarea și completarea Ordonanței Guvernului nr. 26/2000 cu privire la asociații și fundații. 10. Legea Nr.246 din 18 iulie 2005 pentru aprobarea Ordonanței Guvernului nr. 26/2000 cu privire la asociații și fundații 11. Legea nr.350 din 2 decembrie 2005 privind regimul finanțărilor nerambursabile din fonduri publice alocate pentru activități nonprofit de interes general. 12. Legea nr.321 din 22 noiembrie 2007 privind organizarea și funcționarea cabinetelor de medicină sportivă. 13. Legea nr. 4 din 9 ianuarie 2008 privind prevenirea și combaterea violenței cu ocazia competițiilor și a jocurilor sportive 14. Codul Civil Titlu VIII - Contractul de societate civilă 15. Codul Penal			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Interpretarea principalelor prevederi legislative aplicabile în educația fizică școlară		2	
Studii de caz privind răspunderea juridică a profesorilor în accidente sportive școlare		2	
Elaborarea documentelor specifice: planificări, fișe de activitate, consimțăminte parentale (în context legislativ)		4	
Organizarea legală a competițiilor sportive școlare – regulament		2	

Aplicații practice privind protecția datelor personale în mediul școlar sportiv		2	
Gestionarea bullying-ului și a violenței în activitățile sportive/ fair-play-ul		2	
Bibliografie 1. Medei, Florentina Camelia – Dreptul educației fizice și sportului, Editura Universitară, 2017. 2. Lupu, Gabriel – Etică și deontologie în educație fizică, sport și kinetoterapie, Editura Ovidius University Press, 2022. Popa, Cristian – Managementul logistic al structurilor sportive de performanță, Editura Ovidius University Press, 2022 3. Popa, Bogdan – Educație fizică, sport și societate în România interbelică, Editura Eikon, 2013 Bibliografie facultativa 1. Legea nr.195 din 20 aprilie 2001 - Legea voluntariatului . 2. Legea nr.552 din 30 noiembrie 2004 privind prevenirea si combaterea dopajului in sport. 3. Legea nr.551 din 30 noiembrie 2004 privind organizarea si functionarea Comisiei Nationale de Disciplina Sportiva. 4. Legea nr.213 din 5 iulie 2005 privind respingerea Ordonantei Guvernului nr. 37/2003 pentru modificarea si completarea Ordonantei Guvernului nr. 26/2000 cu privire la asociatii si fundatii. 5. Legea Nr.246 din 18 iulie 2005 pentru aprobarea Ordonantei Guvernului nr. 26/2000 cu privire la asociatii si fundatii 6. Legea nr.350 din 2 decembrie 2005 privind regimul finantarilor nerambursabile din fonduri publice alocate pentru activitati nonprofit de interes general. 7. Codul Civil Titlu VIII - Contractul de societate civila 8. Codul Penal			

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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Execuția tehnică a elementelor de bază din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor atletice. Se urmărește corectitudinea execuției tehnice a fiecărui element/probă.	Evaluare practică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Dobândirea de cunoștințe și înțelegere în ceea ce privește rolul legislativ în domeniul Educației fizice și sportive • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris.			

- Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (laborator) și curs teoretic 50%.

Prezența 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 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU Titular de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, 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 DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alecă Ștefan							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DD DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	-	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
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					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor esențiale pentru elaborarea, structurarea și finalizarea unei lucrări de licență, în concordanță cu cerințele academice și standardele de calitate specifice programului de studii universitare.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea abilității de a realiza cercetări individuale și documentare pe tema lucrării de licență, utilizând surse academice și materiale științifice relevante din domeniul de studiu. - Însușirea metodologiei de cercetare specifice elaborării unei lucrări de licență, incluzând formularea obiectivelor de cercetare, identificarea și formularea ipotezelor, precum și justificarea metodelor și tehnicilor de cercetare. - Dezvoltarea abilităților de analiză și interpretare a datelor colectate, integrând rezultatele obținute în contextul literaturii de specialitate și al contextului teoretic și practic al domeniului de studiu. - Dobândirea competențelor de redactare academică și utilizarea corespunzătoare a tehnicilor de referențiere conform normelor academice, în vederea asigurării respectării eticii și integrității în cercetare. - Exersarea capacității de a structura argumentat și coerent conținutul lucrării de licență, corelând între ele secțiunile de introducere, fundamentare teoretică, metodologie, rezultate și concluzii. - Îmbunătățirea abilităților de prezentare orală a rezultatelor obținute, prin structurarea unei susțineri logice și bine documentate a temei de cercetare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Selectarea și formularea temei de licență	Activitate individuală + ghidare de către coordonator	8 ore	Identificarea domeniului de interes și justificarea alegerii temei de cercetare.
Planificarea și structurarea lucrării	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	8 ore	Elaborarea unui plan de structurare a capitolelor și

			secțiunilor lucrării.
Documentarea și analiza literaturii de specialitate	Activitate de cercetare individuală + sesiuni de feedback	8 ore	Colectarea și analiza literaturii relevante, redactarea unei sinteze bibliografice.
Metodologia de cercetare pentru licență	Sesiuni de îndrumare + activitate individuală	8 ore	Stabilirea metodei de cercetare, alegerea instrumentelor și tehnicilor de analiză.
Colectarea și prelucrarea datelor	Activitate practică în teren/pe subiecte alese + interpretare de date	8 ore	Implementarea metodologiei, colectarea datelor și tehnici de analiză statistice simple.
Redactarea secțiunilor lucrării de licență	Activitate practică + sesiuni de corectură	8 ore	Scrierea și îmbunătățirea conținutului lucrării, pe secțiuni, sub supravegherea coordonatorului.
Pregătirea pentru prezentare și susținere	Pregătire practică pentru susținerea orală	8 ore	Structurarea și exersarea unei prezentări a lucrării, cu focus pe claritate și argumentare.

Bibliografie obligatorie

1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.
2. Ghid pentru redactarea și prezentarea lucrării de licență sau disertație, 2024. Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

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. 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.

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
Documentarea și revizuirea literaturii	Claritatea și relevanța surselor selectate, coerența și actualitatea revizuirii	Evaluare scrisă de către coordonator	20%

	literaturii.		
Structura și metodologia lucrării	Corectitudinea metodologiei folosite, formularea clară a obiectivelor, ipotezelor și metodelor de cercetare.	Evaluare pe baza planului lucrării	20%
Calitatea conținutului lucrării	Structurarea logică a capitolelor, coerența și relevanța argumentării, respectarea normelor de redactare.	Evaluare finală a lucrării de către coordonator și comisie	40%
Prezentarea și susținerea lucrării	Claritatea expunerii, capacitatea de a răspunde la întrebări, încadrarea în timp și calitatea argumentării.	Evaluare orală în fața unei comisii	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul trebuie să elaboreze o lucrare de licență coerentă, care să reflecte competențele dobândite în cadrul programului de studii și capacitatea de a aplica metodologiile specifice în cercetare. • Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documentare, structurare, redactare și susținere). • Respectarea normelor academice și etice în redactarea lucrării, inclusiv referențierea corectă a surselor și evitarea plagiatului..			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025..... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de ..23.06.2025..

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Ștefan Alecu
Titular stagiu de practică

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 licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PREGĂTIRE ȘI ELABORARE A LUCRĂRII DE LICENȚĂ							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alecă Ștefan							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DD DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	-	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
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					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor esențiale pentru elaborarea, structurarea și finalizarea unei lucrări de licență, în concordanță cu cerințele academice și standardele de calitate specifice programului de studii universitare.
7.2 Obiectivele specifice	- Formarea abilității de a realiza cercetări individuale și documentare pe tema lucrării de licență, utilizând surse academice și materiale științifice relevante din domeniul de studiu. - Însușirea metodologiei de cercetare specifice elaborării unei lucrări de licență, incluzând formularea obiectivelor de cercetare, identificarea și formularea ipotezelor, precum și justificarea metodelor și tehnicilor de cercetare. - Dezvoltarea abilităților de analiză și interpretare a datelor colectate, integrând rezultatele obținute în contextul literaturii de specialitate și al contextului teoretic și practic al domeniului de studiu. - Dobândirea competențelor de redactare academică și utilizarea corespunzătoare a tehnicilor de referențiere conform normelor academice, în vederea asigurării respectării eticii și integrității în cercetare. - Exersarea capacității de a structura argumentat și coerent conținutul lucrării de licență, corelând între ele secțiunile de introducere, fundamentare teoretică, metodologie, rezultate și concluzii. - Îmbunătățirea abilităților de prezentare orală a rezultatelor obținute, prin structurarea unei susțineri logice și bine documentate a temei de cercetare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Selectarea și formularea temei de licență	Activitate individuală + ghidare de către coordonator	8 ore	Identificarea domeniului de interes și justificarea alegerii temei de cercetare.
Planificarea și structurarea lucrării	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	8 ore	Elaborarea unui plan de structurare a capitolelor și

			secțiunilor lucrării.
Documentarea și analiza literaturii de specialitate	Activitate de cercetare individuală + sesiuni de feedback	8 ore	Colectarea și analiza literaturii relevante, redactarea unei sinteze bibliografice.
Metodologia de cercetare pentru licență	Sesiuni de îndrumare + activitate individuală	8 ore	Stabilirea metodei de cercetare, alegerea instrumentelor și tehnicilor de analiză.
Colectarea și prelucrarea datelor	Activitate practică în teren/pe subiecte alese + interpretare de date	8 ore	Implementarea metodologiei, colectarea datelor și tehnici de analiză statistice simple.
Redactarea secțiunilor lucrării de licență	Activitate practică + sesiuni de corectură	8 ore	Scrierea și îmbunătățirea conținutului lucrării, pe secțiuni, sub supravegherea coordonatorului.
Pregătirea pentru prezentare și susținere	Pregătire practică pentru susținerea orală	8 ore	Structurarea și exersarea unei prezentări a lucrării, cu focus pe claritate și argumentare.

Bibliografie obligatorie

1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.
2. Ghid pentru redactarea și prezentarea lucrării de licență sau disertație, 2024. Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

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. 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.

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
Documentarea și revizuirea literaturii	Claritatea și relevanța surselor selectate, coerența și actualitatea revizuirii	Evaluare scrisă de către coordonator	20%

	literaturii.		
Structura și metodologia lucrării	Corectitudinea metodologiei folosite, formularea clară a obiectivelor, ipotezelor și metodelor de cercetare.	Evaluare pe baza planului lucrării	20%
Calitatea conținutului lucrării	Structurarea logică a capitolelor, coerența și relevanța argumentării, respectarea normelor de redactare.	Evaluare finală a lucrării de către coordonator și comisie	40%
Prezentarea și susținerea lucrării	Claritatea expunerii, capacitatea de a răspunde la întrebări, încadrarea în timp și calitatea argumentării.	Evaluare orală în fața unei comisii	20%
10.6 Standard minim de performanță			
• Studentul trebuie să elaboreze o lucrare de licență coerentă, care să reflecte competențele dobândite în cadrul programului de studii și capacitatea de a aplica metodologiile specifice în cercetare. • Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documentare, structurare, redactare și susținere). • Respectarea normelor academice și etice în redactarea lucrării, inclusiv referențierea corectă a surselor și evitarea plagiatului..			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Ștefan Alecu
Titular stagiu de practică

FIȘA DISCIPLINEI / 2025–2028

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⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS FOLCLORIC							
2.2 Titularul activităților de curs	DANIELA POPA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități, evenimente sportive, concursuri					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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, dotată cu videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice

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

Competențe Profesionale	CPSL.1. Competențe profesionale și rezultate ale învățării specifice domeniului de Licență „educație fizică și sport” CPSL R.Î.1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare motrică. R.Î.1.3. Identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. CPSP.2. Competențe profesionale specifice programului de studii „educație fizică și sportivă” (CPSP) R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. CPSP.3. Asigurarea gestionării colectivului de elevi R.Î.3.1. Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.3.2. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.3. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.4. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.5. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.6. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
Competențe Transversale	CT.1. Lucrează în echipă și colaborează eficient R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextual educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. CT.3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv R.Î.2.1. Studentul stabilește obiectivele profesionale și personale clare, în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea cunoștințelor teoretice, privind dansul folcloric, particularitățile efectuării mișcărilor, capacitatea de percepere și redare în mișcare a particularităților acompaniamentului muzical, și aplicarea acestora în conceperea de programe adecvate în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire.
7.2 Obiectivele specifice	• Formarea capacităților organizatorice a competențelor practice necesare, pregătirii și predării unor compoziții de dans popular, a unor ansambluri artistice folclorice, serbări și spectacole școlare. • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice ținutei corecte, în dansul folcloric, a expresivității gestului motric, și a eleganței în mișcări. • Perfecționarea unor calități motrice specifice – suplețe, elasticitate

	musculară, îndemânare, mobilitate articulară, forța statică și dinamică, viteza de execuție, viteza de reacție, viteza de deplasare, rapiditatea de îmbinare a pașilor de dans, viteza de gândire, viteza de anticipare, viteza de memorare. • Stimularea și dezvoltarea creativității studenților și a capacității acestora, de a concepe ansambluri artistice de dans folcloric, pentru serbările școlare, festivități, concursuri, în care se demonstrează performanța fizică, tehnică și artistică.

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Dansul folcloric și comunicarea motrică, concept și delimitări terminologice, scop, obiective, particularități a efectuării mișcărilor. Evoluția dansului folcloric și istoricul acestuia.	Prelegere pe bază de slide	2 ore	
Caracterizarea comportamentului motor: expresivitate și gesturi corporale: Caracteristici, particularități de efectuare a mișcărilor, sistematizări, comparații între dansul clasic, dansul modern și dansul traditional folcloric.	Prelegere pe bază de slide dezbateri, studiu de caz.	2 ore	
Acompaniament muzical, aspecte generale, caracterul muzical, mijloace de expresivitate muzicală.	Prelegere pe bază de slide, dezbateri.	2 ore	
Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru formarea capacității de percepere și redare prin mișcare, a particularităților acompaniamentului muzical specific genului popular.	Prelegere interactivă pe bază de slide, studiu de caz.	2 ore	
Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru educarea esteticii mișcării în dansul popular, specific fiecărei zone.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru prelucrarea selectivă a aparatului locomotor și particularităților ținutei specifice dansurilor populare tradiționale.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
Orientări metodice privind : alegerea unei piese muzicale, și alcătuirea unor compozitii de dans folcloric, respectând pași, coregrafia, desenul scenic, genul de dans popular, și specificul acestuia.	Prelegere, dezbateri, opinii.	2 ore	

Bibliografie obligatorie	
1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.	
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.	
3. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.	
Bibliografie facultativă	
1. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015.	
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Ludoterapia individuală și colectivă, activități motrice adaptate, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.	

8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Înșușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor practice metodice de compunere și predare a unor teme ritmice, variante de jocuri ritmice, tipuri de tempo-uri, variante de jocuri muzicale, educarea ritmică, exerciții pentru dezvoltarea educației muzicale.	Demonstrație, învățare prin problematizare, exersare.	4 ore	
Formarea capacității de a executa și de a preda, structuri de exerciții și, complexe de exerciții, pentru educarea esteticii mișcării, la nivelul trenului superior și a trenului inferior, elemente din dansul clasic, ca bază a dansului popular, pozițiile brațelor, pozițiile membrelor inferioare , exerciții la bara de perete, piruete, sărituri artistice, variante de pași și deplasare.	Demonstrație, experiment în grupuri mici, exersare. Execuții cu tot colectivul. Sincronizare.	4 ore	
Înșușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor privind: compunerea, crearea unui Fragment coregrafic, prin descrierea și comanda unor complexe de exerciții, în perechi, în grup, în formație, executate în sincron, pe fond muzical specific pentru dansul popular: Hora românească.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, în formație. Exersare.	4 ore	
Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în dansul popular pozițiile și mișcările partenerilor în dansul popular, conducerea parteneriei. Înșușirea tehnicii și metodicii predării, principalelor elemente tehnice din dansul popular: Sârba din zona Moldovei pași specifici și Fragment coregrafic. Înșușire și consolidare Sârba din zona Moldovei și Sârba studenților.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare	4 ore	
Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor, conducerea parteneriei. Înșușirea tehnicii și Metodicii, predării principalelor elemente tehnice, din Dansul folcloric: Brașoveanca și Învârtita.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare.	4 ore	

Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor. Însușirea tehnicii și metodicii, predării principalelor elemente tehnice, din dansul folcloric: Alunelu. Pași specifici tehnici, execuții în formație, într-un sincron perfect, respectând ritmul și rapiditatea de execuție a pașilor specifici. Însușirea corectă a elementelor, consolidarea execuțiilor pașilor.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare	4 ore	
Regia unui Spectacol Artistic Folcloric: care va îmbina într-un mod armonios, toată activitatea artistică, folclorică scenică, însușită în lecțiile precedente. Alcătuirea desfășurătorului unui spectacol folcloric demonstrativ, cu ordinea de intrare în scenă, a fiecărui moment artistic folcloric. Alternarea dansurilor folclorice dinamice cu dansurile folclorice lente.	Demonstrație. Expresivitate corporală. Finalizarea spectacolului artistic.	4 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 2. Daniela Pîrvulescu POPA – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022. 3. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.			

Bibliografie facultativă

1. Albu A.I, Leuşten E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București
2. Andersen P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006.
3. Bourgat M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2010.
4. Gavin Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008.
5. Giuzeanu V. – Teoria ritmului, Vol.I, Editura Muzicală, București, 2009.
6. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 1991
7. Macovei S. – Îndrumar metodic – Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobică, București, ANEFS, 2000.
8. Macovei S. – Gimnastica Ritmică și Suplețea, Editura A.N.E.F.S., Bucuresti, 2004.
9. Popescu, G. – Impact aerob, Editura Elisaveros, București, 2005.
10. Solveborn S.A. – Stretching, antrenament pentru dezvoltarea mobilității, întinderii, în Sportul de performanță, 451-452, INCS, București, 2002.
11. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 2000.

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
• Executarea unor Teme ritmice, Jocuri muzicale și a unor structuri de exercitii pentru educarea esteticii mișcării, educarea ritmicității.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
• Compunerea, descrierea, comanda, unor complexe de exerciții și elemente, specifice din dansul folcloric, diferite genuri.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
• Executarea dansului folcloric: pași specifici, pași de legătură, mers scenic, piruete, sărituri pe loc, tipuri de deplasări, schimbări de formații, desenul scenic, ținuta artistică, legări de pași și piruete, partituri coregrafice, îmbinări de fragmente coregrafice, coregrafie integrală (început, cuprins, încheiere, moment surpriză-punct forte al coregrafiei, scenografie coregrafică, design costume tradiționale). Finalizarea actului artistic.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
8.4. Proiect /referat	Metode de predare – învățare	Observații
Compunerea și organizarea unei serbări școlare. Compunerea și managerierea unui spectacol folcloric artistic demonstrativ. Mediatizarea. Presa publică, presa cultural-artistică. Promovarea tradițiilor și datinilor autentice românești. PREȚUIREA valorilor tradiționale și culturale, specific românești.	Expunere pe videoproiector	

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 dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

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 corectă, a principalelor Concepte teoretice, din Dansurile folclorice, specifice fiecărei zone.	1. Varianta față în față : Evaluare scrisă	50%

10.5. SEMINAR/laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Teme de Studiu Analiza didactică/ pedagogică a executării unor <i>Teme ritmice, jocuri muzicale</i> , tempo-uri, a unor structuri de exercitii pentru educarea Esteticii mișcării, Educarea ritmicității.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor de formație.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică a conceperii și prezentării, unor <i>fragmente coregrafice</i> , pași folclorici, exerciții, elemente și sărituri artistice, specifice din domeniul dansului folcloric.	Evaluarea activității practice. Compunerea, descrierea, comanda, unor Complexe de exerciții și elemente, specifice din dansul folcloric, diferite genuri.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică pentru: executarea a <i>două dansuri folclorice, la alegere</i> . Pași specifici, pași de legătură, mers scenic, piruete, sărituri pe loc, tipuri de deplasări, schimbări de formații, desenul scenic, ținuta artistică , legări de pași și piruete, partituri coregrafice, îmbinări de fragmente coregrafice, coregrafie.	Evaluarea executarea dansului folcloric: coregrafie Integrală (început, cuprins, încheiere, moment surpriză-punct forte al coregrafiei, scenografie coregrafică, design costume tradiționale). Finalizarea actului artistic.	10%
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Creația și analiza pedagogică a conceperii și prezentării, unei Serbări școlare, a unui Spectacol Artistic Folcloric, în contextul unei festivități. Compunerea și organizarea unei Serbări școlare. Compunerea și Managerierea unui Spectacol folcloric artistic demonstrativ.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi. Expunere pe Videoproiector.	20%
10.6 Standard minim de performanță			

- Operarea cu Conceptele de bază ale: Dansului Folcloric, specific fiecărei zone. Respectarea terminologiei și a denumirilor folclorice specifice.
"Conducerea unei Lecții de Dans Folcloric", sau a unei părți din Lecție, coordonarea unui Grup de lucru, sau a unei Formații de dans. Coordonarea unui "Desen scenic folcloric" cu mai multe schimbări de formații.
- Evaluarea Critică tehnică, evaluarea critică unei expresii artistice, executate de un ansamblu de Dans Folcloric, și evaluarea critică tehnică, a unor Programe de Dans Folcloric , cu specific pentru diferite zone, muzică, costume specifice, pași specifici.

specifice zonelor respective. Dansuri folclorice stilizate, dansuri Etno. Asemănări și deosebiri.

- Analiza unui Spectacol artistic, evaluarea Expresiei corporale, la nivel de spectacol, atitudine, impresie artistică, expresivitate, prestanță artistică.

- Îndeplinirea criteriilor disciplinei: obținerea unei note de promovare (min. 5 cinci) prin susținerea unui Examen practico-metodic și a unui Examen scris, demonstrând cunoștințe teoretice solide și abilități metodice de aplicare a tehnicilor și conceptelor de bază în dans folcloric.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.....

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Daniela POPA
Titular de Curs

Lect. dr. Daniela POPA
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 / 2025-2028

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⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS SPORTIV							
2.2 Titularul activităților de curs	DANIELA POPA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	DANIELA POPA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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/ lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități, evenimente sportive, concursuri					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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, dotată cu videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice

23.06.2025

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

Competențe Profesionale	CPSL.1. Competențe profesionale și rezultate ale învățării specifice domeniului de Licență „educație fizică și sport” CPSL R.Î. 1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare motrică. R.Î. 1.3. Identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. CPSP.2. Competențe profesionale specifice programului de studii „educație fizică și sportivă” (CPSP) R.Î. 2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î. 2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. CPSP.3. Asigurarea gestionării colectivului de elevi . Cunoștințe R.Î.3.1. Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.3.2. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.3. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.4. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare. R.Î.3.5. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor. R.Î.3.6. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Absolventul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.
Competențe Transversale	CT.1. Lucrează în echipă și colaborează eficient R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextual educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. CT.3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv R.Î. 2.1. Studentul stabilește obiectivele profesionale și personale clare, în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î. 2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7.Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare predării dansului sportiv, prin aprofundarea cunoștințelor privind tehnica dansului, expresivitatea motrică, sincronul, desenul scenic și originalitatea. Studenții vor fi capabili să aplice aceste concepte în crearea de programe adaptate diverselor categorii de vârstă, niveluri de pregătire și contexte educaționale. - Formarea abilităților organizatorice și a competențelor practice necesare pentru pregătirea și predarea unor compoziții și creații artistice în dans sportiv, clasic și modern, precum și pentru organizarea de ansambluri și spectacole școlare.
	Conceperea și utilizarea unor mijloace specifice pentru dezvoltarea posturii corecte, a expresivității și rafinamentului mișcărilor – Studenții vor învăța să aplice tehnici și metode pentru cultivarea eleganței și expresivității în dans sportiv.

7.2 Obiectivele specifice	• Perfecționarea calităților motrice specifice dansului sportiv – Dezvoltarea supleței, mobilității articulare, îndemânării, forței (statice și dinamice), vitezei de reacție și rezistenței, necesare pentru repertoriul de dans. • Stimularea creativității și capacității de a concepe ansambluri artistice – Dezvoltarea abilităților de a realiza ansambluri de dans și gimnastică pentru evenimente artistice școlare, festivaluri și competiții, demonstrând performanță fizică, tehnică și artistică printr-o execuție de înaltă calitate.

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Dansul ca disciplină sportivă – Concept, istoric și evoluție. Dansul între artă și sport, diferențe și perspective în context european.	Prelegere cu suport vizual, analiză multimedia	2 ore	Contextul actual al dansului în competițiile sportive
2. Fundamentele teoretice ale dansului sportiv – Formele dansului, structuri coregrafice principale și complementare, competențe și criterii de clasificare.	Prelegere, dezbateri, studiu de caz	2 ore	Clasificare și competențe esențiale în dans
3. Aspectele psiho-somatice în pregătirea dansatorilor – Caracteristici ale dezvoltării psihomotorii și somatice pentru practicarea dansului în intervalul	Prelegere interactivă, dezbateri	2 ore	Fundamente fiziologice și funcționale
4. Efortul fizic în dans – clasificarea și adaptarea tipurilor de efort fizic specifice, pregătirea și recuperarea musculară.	Prelegere aplicată, studiu de caz	2 ore	Principii de antrenament și recuperare
5. Performanța artistică în dans – Impresia artistică, identificarea și dezvoltarea aptitudinilor necesare dansului de performanță.	Prelegere, studiu de caz, discuții	2 ore	Aptitudini esențiale pentru măiestrie artistică
6. Selecția în dansul sportiv – Etapele selecției, criterii și componente ale programului de pregătire.	Prelegere, analiză de caz	2 ore	Organizarea selecției și pregătirii pentru competiție
7. Tehnica dansului sportiv – Elemente de bază, terminologie și semiotică, expresivitatea și transmiterea mesajului.	Prelegere, dezbateri, aplicații practice	2 ore	Terminologia și tehnica dansului ca expresie artistică

Bibliografie obligatorie

1. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015.
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
3. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
4. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.

Bibliografie facultativă

1. Albu, A.I., Leușten, E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București, 2012.
2. Andersen, P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006.
3. Barna, C., Gugu Gramatopol, B. – Adulthood Gymnastics, Editura "TEΛEΘPION" din Atena, 2008.
4. Bourgat, M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2009.
5. Cape Town – Dance Theory Teachers' Resource Pack, WCED, Edumedia, 2006.

7. Gavin, Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008.
8. Gay Morris, Jens Richard Giersdorf – Choreographies of 21-st Century Wars, Oxford Studies in Dance Theory, Editura Oxford University Press, New York, United States, 2016.
9. Giuzeanu, V. – Teoria ritmului (Vol. I), Editura Muzicală, București, 2011.
10. Ianegic, Ion, Urseanu, Tilde, Ionescu, Liviu – Istoria baletului, Editura Muzicală, București, 2007.
11. Iorga, Alexandru – Dicționar de dans, Editura Dacia, Cluj Napoca, 2001.
12. Lisitcaea, Tatiana – Ritm și plastică, Editura "Cultură, Ed. Fizică și Sport", București, 2000.

8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Genuri de dansuri principale în competiții și festivaluri – Dans clasic (balet), boggie dance, jazz dance, twist, blues. Elementele fundamentale din baletul clasic și modern (pozițiile brațelor, ale membrelor inferioare, piruete, sărituri pe diagonala sălii).	Demonstrație, problematizare, exersare practică	4 ore	Dezvoltarea abilităților metodice pentru predarea genurilor diverse de dans
2. Dans sportiv și dans modern – Compararea și predarea mișcărilor din dansul modern (disco dance, house dance, street dance, break dance, hip-hop).	Demonstrație, experiment în grupuri mici, exersare	4 ore	Sincronizarea mișcărilor și integrarea expresivității corporale
3. Dans sportiv tematic – Crearea și predarea de coregrafii cu tematică (satirică, istorică, pedagogică). Însușirea fragmentelor coregrafice sincronizate, respectând tema coregrafică.	Demonstrație, lucru în grupuri mici, exersare	4 ore	Adaptarea expresiei coregrafice la tematicile specifice
4. Dans sportiv vs. dans contemporan – Analiza mișcărilor caracteristice, expresivitatea corporală și coordonarea în perechi. Însușirea tehnicilor de fantezie coregrafică și mișcare ondulatorie.	Demonstrație, exersare în grupuri, execuție artistică finalizată	4 ore	Integrarea mișcărilor din dansul contemporan în coregrafii sincronizate
5. Dans sportiv și dans latino – Predarea elementelor de bază pentru rock and roll, jive, samba, salsa, rumba, vals și tango. Caracteristicile mișcărilor și pozițiile în pereche.	Demonstrație, lucru în perechi, exersare practică	4 ore	Dezvoltarea expresivității și sincronizării în dansurile latino și de societate
6. Dansul sportiv și dansurile de caracter – Introducere în dansuri tradiționale internaționale (rusec, grecesc, mexican, flamenco) și caracteristicile mișcărilor specifice.	Demonstrație, lucru în grupuri mici, execuție artistică finală	4 ore	Formarea deprinderilor de predare a dansurilor de caracter
7. Dansul sportiv acrobatic și spectacole demonstrative – Mișcări acrobatice, dansuri cu obiecte portative. Crearea unui spectacol artistic, cu integrarea tuturor elementelor de expresivitate corporală.	Demonstrație, activități de grup, execuție finalizată	4 ore	Regia și coordonarea unui spectacol complex

Bibliografie obligatorie

1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
3. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.

Bibliografie facultativă

1. Albu A.I, Leușten E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București
2. Andersen P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006.
3. Bourgat M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2010.

4. Gavin Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008.
5. Giuzeanu V. – Teoria ritmului, Vol.I, Editura Muzicală, București, 2009.
6. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 1991
7. Macovei S. – Îndrumar metodic – Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobă, București, ANEFS, 2000.
8. Macovei S. – Gimnastica Ritmică și Suplețea, Editura A.N.E.F.S., București, 2004.
9. Popescu, G. – Impact aerob, Editura Elisavros, București, 2005.
10. Solveborn S.A. – Streching, antrenament pentru dezvoltarea mobilității, întinderii, în Sportul de performanță, 451–452, INCS, București, 2002.
11. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 2000.
12. Visan Alice – Îndrumar de Dans – Editura A.N.E.F.S. – București, 2002
13. Visan Alice – Expresia Corporală. Bazele Psiho–Pedagogice și Metodele de Formare și Educare a Expresivității Corporale în Educația Fizică Școlară – Teză de Doctorat, București, 2003.
14. Visan Alice – Dansul pentru Educația Corporală – Editura Cartea Universitară, București, 2005.
15. Zisulescu Ștefan – Aptitudini și Talente – Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010.

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
• Executarea unor teme ritmice, jocuri muzicale și structuri de exerciții pentru educarea esteticii mișcării și ritmicității.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	Dezvoltarea ritmicității și a expresivității în mișcările coregrafice.
• Descrierea, compunerea și comanda unor fragmente coregrafice specifice fiecărui gen de dans.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	Pregătirea pentru realizarea unor coregrafii variate și adaptate fiecărui gen de dans.
• Crearea a două dansuri diferite ca gen, la alegerea studentului. Conceperea coregrafiei, execuția tehnică și predarea metodică a coregrafiei. Prezentarea coreografiilor originale în cadrul orelor de lucrări practice.	Întâlnire cu studenții în sala de curs	Exersarea creativității și a abilităților metodice prin prezentarea unor coregrafii originale.
8.4. Proiect /referat	Metode de predare – învățare	Observații
Compunerea și organizarea unei competiții școlare la nivel național, pentru categorii de vârstă cuprinse între clasele I – XII.	Expunere pe videoproiector	Proiectul implică elaborarea structurii competiției, organizarea și coordonarea evenimentului.

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 dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv–artistice județene, naționale și europene.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
	Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice din : dansurile sportive principale,	1. Varianta față în față : Evaluare scrisă	

10.4 CURS	complementare și opționale, a noțiunilor privind formarea, pregătirea și conducerea echipei reprezentative școlare de dans sportiv, utilizând terminologia specifică adecvată.	2. Varianta on-line : Predare proiect	50%
10.5. SEMINAR/laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Teme de studiu Analiza didactică/ pedagogică a executării unor <i>Teme ritmice și Jocuri muzicale</i> , a unor structuri de exerciții pentru educarea esteticii mișcării, educarea ritmicității.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică a conceperii și prezentării unui <i>Fragment coregrafic</i> de dans, în specificul dansurilor însușite. Gradul de însușire al : Elementelor Tehnice specifice, și Metodica Predării acestora.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor. Descrierea, compunerea și comanda, unor fragmente coregrafice specifice fiecărui gen de dans.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică pentru : <i>execuția a două dansuri</i> la alegerea studentului din gama: Dans Sportiv (rock and roll, jive), dans de Societate (vals, tango), dans Latino (samba, salsa, rumba, paso doble), dans de Caracter (spaniol, sud-american) dans cu elemente Acrobatic (acrobații pentru copii și adulți)	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor. Crearea a două fragmente coregrafice, din dansuri diferite ca gen. Conceperea coregrafiei, execuție tehnică, predare metodică. Prezentarea unor coregrafii originale la alegerea studentului.	10%
10.5.1. Prezentare POWER POINT / Referat	Creația și analiza pedagogică a <i>conceperii și prezentării, unei Serbări Școlare</i> , a unui Spectacol Artistic, în contextul unei festivități.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi.	20%
10.6 Standard minim de performanță			
Operarea cu conceptele fundamentale ale dansului: Stăpânirea tehnicii de bază, utilizarea terminologiei și semioticii dansului, înțelegerea limbajului trupului, gestului motric și a elementelor expresive, precum dramatismul, metafora și impresia artistică. Capacitatea de a „conduce o lecție de dans” sau de a coordona o parte din aceasta, având în vedere un grup sau o formație de lucru. Capacitatea de a identifica principalele genuri de dans, genurile complementare și opționale, precum și criteriile esențiale de evaluare a unei coregrafii, inclusiv analiza și punctarea coreografiilor. Cunoașterea sistemelor de evaluare specifice dansului, inclusiv penalizările pentru greșeli și bonusurile acordate pentru originalitate și interpretare.			

- Evaluare critică a unui ansamblu de dans: Capacitatea de a evalua o formație de dans, un ansamblu sau programe coregrafice, în funcție de elementele artistice și tehnice.
- Analiza unui spectacol artistic: Evaluarea expresiei corporale la nivel de spectacol, având în vedere atitudinea, impresia artistică, expresivitatea și tehnica de execuție. Evaluarea coerenței dintre ținută și costumul dansatorului, dintre coregrafie, desen scenic, partitură muzicală, interpretare și comunicare cu publicul spectator.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei: obținerea unei note de promovare (min. 5 cinci) prin susținerea unui Examen practico-metodic și a unui Examen scris, demonstrând cunoștințe teoretice solide și abilități metodice de aplicare a tehnicilor și conceptelor de bază în dans sportiv.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025.....

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Daniela POPA
Titular de Curs

Lect. dr. Daniela POPA
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	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⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație Fizică și Sportivă/Profesor educație fizică

2. Date despre disciplină

1. Date despre disciplina												
2.1 Denumirea disciplinei		Comunicare în Educație Fizică și Sport										
2.2 Titularul activităților de curs				Fîntînă Ioana Maria								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Fîntînă Ioana Maria								
2.4 Anul de studiu		II I	2.5 Semestrul		II	2.6 Tipul de evaluare		C	2.7 Regimul disciplinei		Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					7
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Elemente de integrare si comunicare (studiate la liceu)
4.2 de competențe	Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Laborator dotat corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune

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

Competențe profesionale	CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi 5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi. R.Î.5.1.2. Absolventul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor. R.Î.5.1.3. Absolventul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosociale.
Competențe transversale	CT1 Lucrează în echipă și colaborează eficient 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. CT2 Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.3.1. Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.2. Absolventul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unor noțiuni, concept specifice domeniului educației fizice, cu principalele teorii ale domeniului și modul în care acestea intervin în integrarea socială a individului.
7.2 Obiectivele specifice	- Înțeleagerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza tipurilor de integrare socială; - Identificarea situațiilor concrete de aplicare a teoriilor și principiilor integrării sociale; - Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de integrare socială; - Cooperarea în echipă pentru rezolvarea sarcinilor de învățare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Socializare – definiții, caracteristici, teorii explicative, stadii ale socializării. Factorii și mecanismele schimbării și dezvoltării sociale.	Curs interactiv - Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri - Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
Comunicarea – formă fundamentală a socializării. Factorii care influențează comunicarea		2 ore	
Sportul – factor de comunicare interumană		2 ore	
Integrarea socială – aspecte ale socializării în sport		2 ore	
Sportul – factor favorizant al		2 ore	

socializarii – definirea sportului, obiectivele si functiile sportului contemporan.			
Caracteristici si directii ale socializarii in cadrul sportului. Tipuri de socializare in cadrul sportului. Grupul sportiv: caracteristici, tipologie, dinamică, coeziunea, structura și statutul sociometric.		2 ore	
Factorii procesului de socializare si specificul lor in sport. Impactul socio-cultural al competițiilor sportive. Psihosociologia competiției.		2 ore	
Rolul atitudinii în socializare în sport. Consecințele atitudinilor asupra relațiilor interindividuale		2 ore	
Bibliografie • Curițianu I. Comunicare și integrare socială prin activități sportive, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0853-0, 2016. • Curițianu, I.M. Competitive relations and communication in team sports. Journal of social science research, 7(2), ISSN: 1276–1280, 2015. • Sofyan D, Abdullah KH, Akinci AY, Osiobe EU. Map-based communication: a pivotal function of knowledge information in sports. J Kaji Komun.;10(2):133–44, 2022. • Alshuraiaan, A. Exploring the Relationship Between Teacher-Student Interaction Patterns and Language Learning Outcomes in TESOL Classrooms. Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics, 5(3), 2023. • Epuran M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Edit. FEST, București • Peretti A., Legrand J., A., Boniface J., (2007), Tehnici de comunicare, Edit. Polirom, Iași			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tipologia comunicărilor	- Metode de comunicare: prelegerea îmbunătățită și demonstrația; - Metode de explorare: studiu de caz, observație, demonstrație; - Metodele de explorare și acționale: experimentul individual și exersarea practică.	4 ore	
Descifrarea comunicării nonverbale		4 ore	
Comunicarea cu coechipierii în diferite sporturi		4 ore	
Comunicarea cu antrenorii		4ore	
Conflictul în sport		4 ore	
Fair-play-ul în sport		4 ore	
Sociograma individuala. Sociograma unei etape de jocuri sportive Sociograma unui grup sportiv		4 ore	
Bibliografie • Curițianu I. Comunicare și integrare socială prin activități sportive, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0853-0, 2016. • Curițianu, I.M. Competitive relations and communication in team sports. Journal of social science research, 7(2), ISSN: 1276–1280, 2015. • Sofyan D, Abdullah KH, Akinci AY, Osiobe EU. Map-based communication: a pivotal function of knowledge information in sports. J Kaji Komun.;10(2):133–44, 2022. • Alshuraiaan, A. Exploring the Relationship Between Teacher-Student Interaction Patterns and Language Learning Outcomes in TESOL Classrooms. Journal of English Language Teaching and Applied Linquistics, 5(3), 2023.			

- Bandeira, A. da S., Ravagnani, F. C. de P., Barbosa Filho, V. C., de Oliveira, V. J. M., de Camargo, E. M., Tenório, M. C. M., Sandreschi, P. F., dos Santos, P. C., Ramires, V. V., Hallal, P. C., & Silva, K. S. Mapping Recommended Strategies to Promote Active and Healthy Lifestyles Through Physical Education Classes: a Scoping Review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1), 36, 2022.

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	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de curs	-	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 10 surse bibliografice, din ultimii 5 ani)	Proiect	80%
10.6 Standard minim de performanță			
• prezentarea proiectului elaborat din tematica prezentată;			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ~~23.06.2025~~ ^{23.06.2025} și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de ~~23.06.2025~~ ^{23.06.2025}.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU,	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Ioana Maria FÎNTÎNĂ, Titular de curs	Conf. dr. Ioana Maria FÎNTÎNĂ, Titular de seminar/ laborator/ 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	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Psihopedagogie							
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	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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	• Retroproiector , sală-amfiteatru
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală seminar

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.
	R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.
	R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.
	R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.
	CPSP2. Elaborarea programei analitice
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică
	CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.
	R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.
	R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște principii de personalizare a instruirii.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.
	R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.
	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor
	4.2. Aptitudini
	R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.
	R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor.
	R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional.
	4.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul furnizează feedback constructiv și relevant.
	CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi
	5.1. Cunoștințe
	R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi.
	R.Î.5.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.
	R.Î.5.1.3. Studentul/Absolventul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosoziale.
	5.2. Aptitudini
	R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă.
	R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei.
	CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin
	6.1. Cunoștințe
	R.Î.6.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile colaborării interdisciplinare și rolul personalului educațional auxiliar.
	R.Î.6.1.2. Studentul/Absolventul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională.
	R.Î.6.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă.
	6.2. Aptitudini
	R.Î.6.2.1. Studentul/Absolventul participă la echipe educaționale multidisciplinare.
	R.Î.6.2.2. Studentul/Absolventul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor.
	.

Competențe transversale	CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul/Absolventul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul/Absolventul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul/Absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. 2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv 3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. 3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea psihicului și a personalității individului și valorizarea – aplicarea cunoștințelor teoretice în practica profesională didactică și de specialitate.
7.2 Obiectivele specifice	1.Să cunoască particularitățile psihicului uman în raport cu domeniul specific de activitate; 2. Să cunoască caracteristicile personalității și a trăsăturilor de personalitate a elevilor implicați în activitățile sportive; 3. Dezvoltarea abilităților de consiliere psihopedagogică în sprijinul îmbunătățirii performanței fizice și a stării de bine a elevilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Obiectul psihopedagogie educației fizice și sportului	Prelegere	2 ore	
2.Educația fizică-obiect de studiu al psihopedagogiei	Prelegere	2 ore	
3.Funcțiile formative ale psihopedagogiei în activitățile sportive	Exercițiu și conversație euristică.	2 ore	

4.Educarea proceselor psihice cognitive inferioare în activitatea educativă și sportivă	Expunere și demonstrație	2 ore	
5.Educarea proceselor psihice cognitive superioare în activitatea de educație fizică și sport	Prelegere	2 ore	
6. Educarea unor structuri de personalitate ale sportivului de performanță	Expunere	2 ore	
7.Pregătirea psihologică și psihopedagogică a sportivilor	Prelegere	2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și în desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023; 2. Chiriacu A. și colab. - Psihopedagogie aplicată. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024; 3. Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie și psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017; 4. Cucoș C. – Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014; 5. Firuța Tacea A., Goga M. - Ipostaze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022; 6. Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tău pentru debutul în cariera didactica. Editura Universitară, București, 2023; 7. Nechior C. și colab. Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019; 8. Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022; 9. Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațional, Iași, 2017. 10. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022; Bibliografie facultativă 11. Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985; 12. Jude, I. - Psihologia educației fizice și sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureș, 2010; 13. Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipeștii de Târg, 1990; 14. Neacșu I., Ene M. - Educație și autoeducație în formarea personalității sportive, Editura Sport-Turism, București, 1987.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Profilul psihopedagogic al leaderului în activitatea sportivă	Lucru în grup	2 ore	
2.Tipologia proceselor psihice senzoriale inferioare	Lucru în grup	2 ore	
3. Implicațiile afectivității în activitățile de mișcare	Lucru în grup	2 ore	
4. Impactul educației fizice asupra dezvoltării cognitive a elevilor	Lucru în grup	2 ore	
5. Limbaj și comunicare în comportamentul sportiv	Lucru în grup	2 ore	
6. Motivația și rolul voinței în cadrul activităților de mișcare	Lucru în grup, dezbateri	2 ore	
7. Dezvoltarea abilităților de autoevaluare și reflexie în activitățile fizice	Lucru în grup, dezbateri	4 ore	

8. Diversitatea și incluziunea în educația fizică: adaptarea activităților pentru toți elevii	Lucru în grup, dezbateri	4 ore	
9. Cultura sportivă și rolul ei în educația fizică	Dezbateri	4 ore	
10. Configurația personalității elevilor. Evaluarea personalității prin unele teste de personalitate (Belov, 16 PF, etc.)	Lucru în grup, dezbateri	4 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Badoi-Hammami M. - Instruirea în învățare și în desfășurarea procesului didactic. Editura Universitară, București, 2023;
2. Chiriacu A. și colab. - Psihopedagogie aplicată. Modele actuale de lucru. Editura Universitară, București, 2024;
3. Condor M. și colab. - Elemente de psihopedagogie și psihosociologie. Editura Pro Universitaria, București, 2017;
4. Cucos C. - Psihopedagogie. Editura Polirom, Iași, 2014;
5. Firuța Tacea A., Goga M. - Ipoteze ale dezvoltării studenților. Editura Universitară, București, 2022;
6. Ianoș G. - Profesor de azi. Ghidul tău pentru debutul în cariera didactică. Editura Universitară, București, 2023;
7. Nechior C. și colab. - Coordonate ale personalității sportivilor de performanță. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
8. Negovan V. - Psihologie pozitivă aplicată în educație. Editura Meteor Press, București, 2022;
9. Papuc I., Bocoș M. - Psihopedagogie. Suporturi pentru formarea inițială și continuă. Editura Cartea românească educațional, Iași, 2017.
10. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;

Bibliografie facultativă

11. Epuran, M. Pedagogie și psihologie - lecția a II-a. Institutul de educație fizică și sport. București, 1985;
12. Jude, I. - Psihologia educației fizice și sportului (note de curs online), UMF, TG – Mureș, 2010;
13. Lieury A. - Manual de psihologie generală. Editura Antet XX Press, Filipeștii de Târg, 1990;
14. Neacșu I., Ene M. - Educație și autoeducație în formarea personalității sportive, Editura Sport-Turism, București, 1987.

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%	Lucrare scrisă	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezență 80%		
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea teoretică a conceptelor fundamentale din psihopedagogie.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ..23.06.2025..... și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de.....23.06.2025.....

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/ laborator/ proiect

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	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educatie Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii... ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educatie fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ALERGARE MONTANĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr.BONDOC-IONESCU Alexandru							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr.BONDOC-IONESCU Alexandru							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	78	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					48
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități.....					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	120				
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	-metode utilizate in predare: prelegere, explicatii, curs interactiv -mod de organizare: frontal, grup - Resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice specifice, video-proiector, planse)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Resurse procedurale: grup/pecreche, individual - Resurse materiale specifice : -echipament sportiv adecvat - Bază sportivă corespunzătoare desfășurării orelor de lucrări practice

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice
	R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.
	R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.
	R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.
	R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.
	R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.
	R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.
	R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.
	R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.
	CPSP2. Elaborarea programei analitice
	R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.
	R.Î.2.1.1 Studentul/Absolventul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.
	R.Î.2.1.3. Studentul/Absolventul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.
	R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.
	R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul asigură coerența și eficiența demersului educațional.
	R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.
	CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor
	R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.
	R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.
	R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște principii de personalizare a instruirii.
	R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.
	R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.
	R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.
	R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.
	R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.
	CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor
	R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.
	R.Î.4.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.
	R.Î.4.1.3. Studentul/Absolventul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.
	R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.
	R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul furnizează feedback constructiv și relevant.
	R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.
	CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi
	R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi.
	R.Î.5.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.
	R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei.
	CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin
	R.Î.6.1.2. Studentul/Absolventul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională.
	CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică
	R.Î.7.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.
	R.Î.7.2.3. Studentul/Absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.
	R.Î.7.3.2. Studentul/Absolventul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.
	R.Î.7.3.3. Studentul/Absolventul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare. R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale. R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei. R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul contribuie activ la proiecte educaționale comune. R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune. R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv. R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică. R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare. R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale. R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă. CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional. R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul înțelege conceptele de diversitate, echitate și incluziune. R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice. R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc. R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare. R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Asigurarea transferului de informație specializată, stimularea și susținerea creației și performanței în domeniul motricității umane dirijate - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv: Alergare montană
7.2 Obiectivele specifice	Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare activităților de educație fizică și sportivă Elaborarea unui proiect de optimizare a condiției fizice cu mijloace specifice alergării montane 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. Conceperea unui plan de pregătire specific activității desfășurate

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Ce este alergarea montană. Istoricul aparitiei alergarii montane	-prelegere pe bază de videoproiecție PowerPoint, video, prelegere+dezbateri, -prelegere+studiu de caz	2	
Reguli care vor fi respectate la alergarea montană		6	
Pregătirea specifică la alergarea montană		10	
Noțiuni de regulament la alergarea montană		4	
Statutul asociației mondiale de alergare montană.		2	
Alimentatia si refacerea specifica		4	
Bibliografie			

Cristina, M. M (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montana, Editura Risoprin, Cluj-Napoca.

Bondoc-Ionescu Dragoș, Nechita Florentina , Bondoc-Ionescu Alexandru (2018) Tehnica și metodică predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov

Galloway J. (2014). Trail running. The complete Guide. Germania:Meyer&Meyer Sportverlag

Bibliografie facultativă

- Noakes TD, Peltonen JE., Rusko HK. (2001). Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia. J Exp Bio 204 : 3225-3234
- Barrios, D,S. (2003). Runner's World Complete guide to Trail Running., ed. USA:Rodale
- Bondoc-Ionescu A. (2019). Atletism-Tehnică probelor, Ed. Universității din Galați.
- Bompa, O. T. (2003) Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Constanța: Ex Ponto.
- Costa, L.P., Santos, P.S, Cabral, L.L., Osiecki, R. (2017) "Physiological transition threshold in mountain runners: a systematic review". Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano 19(6): 751-760
- Costa, R.J.S., Knechtle, B., Tarnopolsky, M., Hoffman, M.D. (2019) "Nutrition for Ultramarathon Running: Trail, Track, and Road" International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, Human Kinetics 29(2): 130-140.
- Cook, M.D., Myers, S.D., Kelly, J., Willems, M.E.T (2015) "Effect of Level and Downhill Running on Breathing Efficiency". Sports Medicine 3(1): 12-20.
- Cristina, M. M (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montana, Editura Risoprin, Cluj-Napoca.
- Cristina, M. M., & CĂTĂLIN, G. (2015). A study on the influence of training at altitude (2000m) on the maximum aerobic velocity in athletics (mountain race). OUA Ser Phys Ed Sport/Sci Mov Health, 15(2), 135-146.
- Bondoc-Ionescu D. (2006). Refacerea după efort în sportul de performanță, Ed. Universității Transilvania
- Gagea, A. (coord.) (2007) Cercetări interdisciplinare în sportul de performanță. București: Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative.
- Zatsiorsky V. M. (2002). Știința și practica antrenamentului de forță, București, 88-89.
- Barrios, D,S. (2003). Runner's World Complete guide to Trail Running., ed. USA:Rodale
- Galloway J. (2014). Trail running. The complete Guide. Germania:Meyer&Meyer Sportverlag
- Hoppeler H., Desplanches D. (1992). Muscle structural modifications in hypoxia Int J Sport Med 13 Suppl 1 : S166-168
- Brewer John (2017). Running science-Optimizing training and performance, Ed. The university of Chicago Press
- Astrand P. (2000). Endurance in Sport, Blackwell Science, Oxford, p 9-15
- Baker A., Hopkins WC. (1998). Altitude training for sea-level competition. Sport science Training and Technology. Internet Society for Sport Science.
- Neamțu M., Balint E. (2011). Sporturi montane de iarnă,Brașov, Ed. Univ. Brașov, ISBN 978-973-598-970-5 : 136
- Wolinsky Ira, Driskell J., (2000)/ Nutritional applications in exercise and sport, Ed. CRC Press
- Noakes TD. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. Scand J Med Sci Sport 10 : 123-145
- www.altitudetraining.com
- <http://mountainrun.wordpress.com/>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running
- <http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>
- <http://www.docstoc.com/docs/86819346/CONSTITUTION-INTERNATIONAL-ASSOCIATION>
- <http://mountainrun.wordpress.com/>
- http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running
- <http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>
- ***Alimentatie, nutritie si sport de performanta,(2000), Ministerul Tineretului si Sportului, Centrul de cercetari pentru probleme de sport, Bucuresti,

***Metabolismul energetic si efortul fizic de lunga durata(2003), Ministerul Tineretului si Sportului, Centrul de cercetari pentru probleme de sport, Bucuresti,.

***Validarea pragului anaerob si zonele de intensitate aeroba in disciplinele ciclice de durata,(2004) Agentia Nationala pentru Sport, Institutul national de cercetare pentru sport, Bucuresti, www.ats-altitude.com

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modele operaționale de adaptare a organismului la eforturile generale și specifice alergării montane,	-conversație demonstrație-exersare, -simulare, -întreceri -analiză cauză-efect, -lucrări practice	6	
Proiectarea lecțiilor de pregătire privind adaptarea organismului la eforturile generale și specifice alergării montane		6	
Dezvoltarea capacității de efort specifică.		8	
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament pe nivele de pregătire.		4	
Întreceri și concursuri de alergare montană.		4	

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 în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare

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 specifice pentru aprecierea nivelului însușirii metodicii de predare/învățare și tehnicii alergării montane.	Colocviu	70%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor de alergare montană .		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Verificare practică	30%
	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii alergării montane.		

10.6 Standard minim de performanță
-cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și utilizarea în cadrul activității practice a proiectării conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire, specifice optimizării condiției fizice cu mijloace specifice din alergarea montană.

(Grad didactic, Prenume, NUME, Semnătură), Decan	(Grad didactic, Prenume, NUME, Semnătură), ... Director de departament
(Grad didactic, Prenume, NUME, Semnătură), ... Lect.Dr. BONDOC-IONESCU Alexandru... Titular de curs	(Grad didactic, Prenume, NUME, Semnătură), .. Lect.Dr. BONDOC-IONESCU Alexandru... Titular de seminar/ laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> 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⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație Fizică și sportivă / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TENIS DE MASĂ / BADMINTON							
2.2 Titularul activităților de curs	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	POPA DANIELA/ CĂTĂNESCU ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
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					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
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 cu videoproiector 20% prezențe curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Echipament sportiv 60% prezențe lp

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Type

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unor competențe motrice, și tehnico-tactice de bază în practicarea și predarea jocului de tenis de masă/ badminton în scop educativ și recreativ.
7.2 Obiectivele specifice	- Dobândirea cunoștințelor teoretice privind regulile jocului și terminologia specifică. - Capacitatea de a executa corect procedeele tehnice învățate în cadrul acțiunilor de joc combinate. - Explicarea și demonstrarea liniilor metodice utilizate în învățarea și însușirea loviturilor de bază specifice etapei de inițiere.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Generalități ale jocului de tenis de masă Caracteristicile tenisului de masă	Prelegere power point	2	
Paleta de tenis de masă Tipuri de palete și stiluri de joc recomandate Mingile	Prelegere power point	2	
Metodica jocului de tenis de masă Metodica învățării procedeele tehnice Priza Poziția de bază Deplasările la masă – Tenis de masă	Prelegere power point	2	
Loviturile propriu-zise / Învățarea loviturii drepte liftate și tăiate Tenis de masă	Prelegere power point	2	
Jocul de mijloc Învățarea jocului de mijloc netăiat din forhand și rever Învățarea jocului de mijloc tăiat din forhand și rever Tenis de masă	Prelegere power point	2	
Procedee tehnice de apărare Tenis de masă	Prelegere power point	2	
Procedee tehnice de atac Tenis de masă	Prelegere power point	2	
1.Carcateristici în badminton Noțiuni de terminologie, elementele de conținut ale jocului de badminton	Prelegere power point	2	
2. Tehnica jocului de badminton Descrierea elementelor și procedeele tehnice	Prelegere power point	2	
3.Metodica învățării elementelor și procedeele	Prelegere power	2	

tehnice: poziția de bază, deplasările specifice, priza rachetei, serviciul și preluarea serviciului	point		
4.Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice: lovitura din forehand și rever; loviturile înalte, medii și joase	Prelegere power point	2	
5.Tactica jocului de badminton. Tactica jocului de simplu	Prelegere power point	2	
6. Regulamentul jocului de badminton	Prelegere power point	2	
7. Caracteristicile efortului specific jocului de badminton	Prelegere power point	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Bădescu, M. Tenis de masă: Teorie, metodică, aplicații. Editura Universitaria, 2015.			
2. Grigore, V. Fizio-psiho-pedagogia învățării motrice – note de curs. București: U.N.E.F.S., 2016.			
3. Gulap, M. Tenis de masă: Îndrumar metodic pentru studenții Universității din București. Universitatea din București, 2017.			
4. Milon, A. G. Optimizarea proceselor de pregătire fizică în badminton prin mijloacele atletismului la nivelul juniorilor (Teză de doctorat). Universitatea din Pitești, 2013.			
5. Ochiană, N. Activități de timp liber: Badminton. Bacău: Editura Alma Mater, 2017.			
6. Petcu, D., & Teodor, D. F. Metodologia instruirii în jocul de tenis. Ovidius University Press, 2022.			
Bibliografie facultativă			
1. Grice, T. Badminton: Steps to success. Human Kinetics, 2008.			
2. Pițu, N., & Stănescu, R. Badminton – disciplină sportivă completă. București: Editura Discobolul, 2016.			
3. Ardelean, V. P. Tenis de masă: Ghid practico-metodic. Editura Universității "Aurel Vlaicu", 2009.			
4. Dragomir, M. Tenis de masă: Analiza procedeele tehnice. Editura Universitaria, 2005.			
5. Feflea, I. Tenis de masă – Exerciții și jocuri pentru învățare. Editura Universității din Oradea, 2003.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tenis de masă Priza paletelor, poziția de bază, deplasările specifice , acomodarea cu mingea și paleta	Explicație, demonstrație	2	
Lovitura de forehand – rever plat - învățare		2	
Shimburi de mingi fără efect forehand și rever		2	
Lovitura de rever - frehand liftată /tăiată- învățare		2	
Schimburi de mingi cu efect plat și liftat (FH + RV)		2	
Joc de mijloc: forehand + rever (plat și liftat)		2	
Serviciul cu forehand - rever învățare		2	
Badminton Învățarea prizei rachetei, poziția de bază, deplasările specifice		2	
Serviciul: Serviciul scurt; Regulament – serviciul, ordinea serviciului. Serviciul lung		2	
Învățarea loviturilor înalte din forehand și din rever, direcționări simple (diagonală și linie)		2	
Învățarea loviturilor medii din forehand și din rever direcționări simple (diagonală și linie)		2	
Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor înalte		2	
Structuri de exerciții pentru învățarea loviturilor medii		2	
Structuri de exerciții pentru perfecționarea acțiunilor de joc combinate și modul de aplicare a acestora pentru realizarea punctului în joc		2	
Bibliografie obligatorie			
1. Gulap, M. Tenis de masă: Îndrumar metodic pentru studenții Universității din București. Universitatea din București, 2017.			

2. Petcu, D., & Teodor, D. F. Metodologia instruirii în jocul de tenis. Ovidius University Press, 2022.

Bibliografie facultativă

1. Ardelean, V. P. Tenis de masă: Ghid practico-metodic. Editura Universității "Aurel Vlaicu", 2009.
2. Dragomir, M. Tenis de masă: Analiza procedeele tehnice. Editura Universitaria, 2005.
3. Grice, T. Badminton: Steps to success. Human Kinetics, 2008.
4. Marcu, V. Badminton – mijloc al educației fizice. București: Editura Sport-Turism, 1989.
5. Pițu, N., & Stănescu, R. Badminton – disciplină sportivă completă. București: Editura Discobolul, 2016.
6. Federația Română de Badminton. Site oficial. <https://badminton.ro/>

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

Disciplina răspunde cerințelor din mediul educațional și sportiv, pregătind studenții pentru cariere în domeniul educației fizice și sportive.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice și practice de specialitate tenis de masă și badminton	Examen scris Test grilă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Probe practice tenis de masă Probe practice badminton	Examen practic	50%
10.6 Standard minim de performanță			
• Îndeplinirea cerințelor disciplinei și obținerea notei minim 5 (cinci) atât la examenul practic, cât și la cel teoretic. • Prezența de minimum 20% la curs; • Prezența de minimum 60% la lucrările practice.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU, Titular de curs	Lect.dr. Daniela POPA, Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU, Titular de seminar/ laborator/ proiect

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 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 licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DS DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
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 se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). - Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. - Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exercita rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	- Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. - Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. - Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. - Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. - Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. - Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. - Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Modele de organizare a	Conversație + demonstrație	6 ore	Observare activă în

activităților sportive școlare și extracurriculare.	+ exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare		școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.
Bibliografie obligatorie: 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programă școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. Bibliografie facultativă: 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. 4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

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

			finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
• Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță. • Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de ~~23.06.2025~~ și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

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 licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	VOLUNTARIAT ÎN SPORTUL ȘCOLAR							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DS DFc

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
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 se aplică
4.2 de competențe	- Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. - Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	- Frecvență 80% - Echipament sportiv specific - Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant. CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică. R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric. R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice. R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor. R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant. R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv. R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului. CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare. R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță. R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure. R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor. R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență. R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi. R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	- Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). - Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. - Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	- Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. - Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. - Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. - Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. - Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. - Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. - Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + debateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	Întocmirea de planuri, rapoarte oficiale, fișe de activitate	4 ore	Crearea unui portofoliu documentar cu toate activitățile desfășurate.

Bibliografie obligatorie:

1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași.
2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București.
3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București.
4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București.

Bibliografie facultativă:

1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași.
2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris.
3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401.
4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK

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
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (propuneri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
- Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor. - Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora. - Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 23.06.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23.06.2025

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică