

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

Competențe profesionale	<p>CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.</p> <p>R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.</p> <p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea unei structuri conceptuale specifice psihologiei vârștelor și raportarea acestora la factorii determinați ai diverselor patologii de ordin psihologic.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea etapelor de dezvoltare psihologică specifice fiecărei vârște și a particularităților acestora. Recunoașterea și diferențierea principalelor tulburări psihopatologice specifice fiecărei etape de vârstă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Definierea psihologiei vârștelor	Prelegere	1 ore	
2. Obiectul și conținutul psihopatologiei	Prelegere	2 ore	
3. Școlarul mic și deficiențe în comportamentul adaptativ	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
4. Preadolescența și psihopatologia adicției la această etapă de vârstă	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
5. Adolescența și psihopatologia adicției la această etapă de vârstă	Prelegere	2 ore	
6. Particularitățile psihice ale tânărului, adultului și bătrânului	Expunere	3 ore	
7. Tulburările organice specifice vârștei a III-a	Prelegere	2 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Crețu T. - Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016; 2. Del Barrio M.V. - Psihologia copilului. Un GPS pentru navigarea dezvoltării până la vârșta adultă. Editura Litera,			

București, 2022;

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

Bibliografie facultativă

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

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

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Studentul trebuie să fie capabil să descrie corect etapele principale de dezvoltare psihologică (copilărie, adolescență, adult, vârstă înaintată) și să identifice cel puțin o tulburare psihopatologică specifică fiecărei etape, explicând impactul acesteia asupra dezvoltării și comportamentului individului.			

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

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);

⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					25
Examinări					3
Alte activități.....					10
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	– Susținerea unei prelegeri pe o temă dată – Sala dotată cu videoprojector, laptop, ecran de proiecție și conexiune la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	– Susținerea unui referat pe o temă dată

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Studentul va dobândi o înțelegere aprofundată a conceptelor, teoriilor și mecanismelor învățării motrice și va fi capabil să aplice metodologii didactice avansate și strategii diferențiate în procesul de instruire motrică, în acord cu particularitățile psiho-motrice ale practicanților. Prin valorificarea modelelor pedagogice moderne, studentul va integra principiile incluziunii, digitalizării și evaluării formative în proiectarea proceselor educaționale, devenind un profesionist competent în domeniul educației fizice și activităților motrice aplicate.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Studentul va analiza teoriile fundamentale ale învățării și va explica modelele aplicabile în domeniul motricității, prin: identificarea particularităților procesului de învățare motrică, evaluarea critică a modelelor pedagogice și aplicarea principiilor în proiectarea de secvențe didactice personalizate. Studentul va proiecta activități de instruire motrică adaptate profilului psihomotric al elevilor, utilizând strategii didactice diferențiate și integrând resurse digitale interactive în procesul de predare și evaluare. Studentul va dezvolta instrumente de evaluare formative și sumative, capabile să măsoare progresul motric, cognitiv și comportamental, și va utiliza datele obținute pentru a ajusta programele educaționale în mod reflexiv și responsabil. Studentul va demonstra capacitatea de a colabora în echipe educaționale, de a oferi feedback constructiv și de a promova un climat educațional incluziv și motivant, favorabil învățării continue și performanței școlare.

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

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

Percepția motrică: informații vizuale și senzori-motorii. Caracteristicile acțiunilor motrice eficiente.	Prezentare + exerciții analizate	2 ore	Analiză comparativă: eficiență – constantă – economie
Învățarea deprinderilor motrice și programul motric general. Aptitudinile motrice/psihomotrice.	Studii de caz + observație practică	2 ore	Aplicabilitate în selecția și instruirea diferențiată
Strategii și metode pentru facilitarea învățării motrice: exersarea globală și analitică, programarea în bloc/variabilă. Evaluarea nivelului de învățare motrică.	Referate + prezentări + dezbateri	2 ore	Evaluare continuă, proiectare didactică și feedback
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Balint, L., Mijaică, R. – Teoria învățării motrice; Curs de uz intern, Brașov, 2024; Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023; Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023; <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005; Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982; Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999; Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002; Epuran, M., - Pedagogie și psihologie – Lecția I – Învățarea școlară (proces de predare – învățare în lumina psihologiei moderne a învățării), IEFS, București, 1985; Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005; Epuran, M., - Motricitate și psihism în activitățile corporale. Vol I, Edit. FEST, București, 2011; Epuran, M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010; ***Învățarea – Editura MTS, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1998.**Programa școlară pentru clasele a V-a – VIII-a, MEN 2009 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată	Probă orală	30%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		
	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea referatului	Probă orală	20%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			

10.6 Standard minim de performanță

- Studentul demonstrează capacitatea de a selecta și interpreta concepte fundamentale privind învățarea motrică și de a aplica corect principii de programare, planificare și evaluare a activităților motrice, în conformitate cu particularitățile de vârstă și nivel ale practicanților.

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

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici de intervenție kinetoterapeutică în mediul școlar							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							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					62 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea competențelor de bază la nivel teoretic și operațional cu referire la tehnicile de intervenție kinetoterapeutice în școală
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea de către studenți a noțiunilor de bază ale kinetoterapiei în scopul obiectivării activității specifice în domeniul activităților motrice dirijate

8. Conținuturi

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

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice domeniului de kinetoterapie	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor de kinetoterapie în conceperea programelor de ameliorare a afecțiunilor fizice	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Însușirea și utilizarea cunoștințelor și informațiilor din domeniu la un nivel acceptabil care să permită inițierea unor activități de cercetare în domeniul cursului. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. Prezența obligatorie: 80% la lucrările practice și curs teoretic 50%. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE FORMALE ȘI NONFORMALE							
2.2 Titularul activităților de curs	Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Adela Bădău							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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)

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

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de curs prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de seminar prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p>
-------------------------	---

4.1. Cunoștințe
R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.

4.2. Aptitudini
R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.
R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.

4.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe
R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini
R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.
R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

6.1. Cunoștințe
R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.
R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

6.2. Aptitudini
R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.
R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

6.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue.
R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

7.1. Cunoștințe
R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar.
R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.

7.2. Aptitudini
R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.
R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev.

7.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant.
R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.

CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori

8.1. Cunoștințe
R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă.
R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră.

8.2. Aptitudini
R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare.
R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici.

8.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Să cunoască conceptul/strategiile/organizarea managementului și marketingului în activitățile formale și nonformale specifice activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> să cunoască sistemul național specific domeniului educație fizică și sport; să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportivă formală și non-formală; să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; să cunoască viziunea, misiunea, țintele strategice unei organizații formale sau non formale să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială

8. Conținuturi

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

Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024

DANIEL ADRIAN GÂRDAN- Marketing in sport, Ed. Universitară București, 2016, ISBN 978-606-28-0544-9

Burlacu Natalia- Bazele managementului, 2023, disponibil la <https://cmveabratuseeni.md/wp-content/uploads/2023/07/bazelemanagementului-n.burlacu.pdf>

Kotler Keller- Managementul marketingului, Ed. Teora, Bucuresti, editia a V-a, 2020,

Bibliografie facultativă

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Evaluare

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE EVALUARE ȘI OPTIMIZARE A CONDIȚIEI FIZICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT • On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Față în față - Sală de sport dotată corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile • on line– calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

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

CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice.

Rezultatele învățării:

1.1. Cunoștințe:

R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.

1.2. Aptitudini:

R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar.

R.Î.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale.

1.3. Responsabilitate și autonomie:

R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

R.Î.1.3.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

R.Î.1.3.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.

CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar.

Rezultatele învățării:

2.1. Cunoștințe:

R.Î.2.1.1. Studentul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.

2.2. Aptitudini:

R.Î.2.2.1. Studentul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.

R.Î.2.2.2. Studentul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.

2.3. Responsabilitate și autonomie:

R.Î.2.3.1. Studentul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.

R.Î.2.3.2. Studentul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

1.1. Cunoștințe

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

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

1.2. Aptitudini

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

2.1. Cunoștințe

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

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

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

2.2. Aptitudini

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

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

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

2.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare

3.1. Cunoștințe

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

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

3.2. Aptitudini

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

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

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

4.2. Aptitudini

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe

R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini

R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.

R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă. • Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de optimizare a condiției fizice • Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță. • Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.

8. Conținuturi

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

7. Influența practicării activităților motrice asupra organismului.		1	
8. Obiectivele, conținutul și specificul programelor de recuperare a stării de sănătate specifice activităților profesionale.		1	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului condiției	Examen scris	50%

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Analiza pedagogică a documentelor curriculare respectând standardele profesionale specifice cadrului didactic debutant.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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.

	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>1. Instructajul de practică pedagogică</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	4 ore	
<p>2. Documentare asupra culturii organizației școlare, Analiza documentelor curriculare</p> <p>Studiul documentelor școlare (catalog, adeverințe medicale, fișe psihopedagogice etc)</p>	Explicația, Descrierea	4 ore	
<p>3. Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică: fișa de evidența a prezenței, consemnarea activităților asistate conform unor fișe de observare – analiză – evaluare, proiectele de activitate elaborate la lecțiile de probă, finale și la activitățile educative, fișa de evaluare a lecției finale/orei educative etc.</p>	Explicația, Descrierea	4 ore	
Practica pedagogică observativă	Observația	10 ore	
Practică pedagogică activă : 1-2 lecții de probă, 1 lecție finală, 1 oră de dirigenție/consiliere	Explicația, Demonstrația	6 ore	
Elaborarea de proiecte de activitate didactică la toate activitățile susținute	Proiecte didactice	4 ore	
Elaborarea și completarea fișei de evaluare a lecției finale și a orei de dirigenție	Observația	4 ore	

Completarea fișei psihopedagogice asupra unui elev și a hărții dezvoltării acestuia	Fișă de observație asupra unui elev, pe baza unei programe	2 ore	
Caracterizarea și evaluarea realizată de profesorul mentor pentru întreaga activitate de practică pedagogică	Elaborarea caracterizării	2 ore	
Încheierea situației la practică pedagogică de către profesorul coordonator de practică pedagogică din Universitate	Evaluarea	2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Albușescu, I., Albușescu, M. – Predarea și învățarea disciplinelor socio-umane, Polirom, Iași, 2000. 2. Balint, L., Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit.Brafila, Brașov, 1998. 3. Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015. 4. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, CLASELE IX-XII,https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf, accesat la data de 24.10.2024. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Barna, A.(coord.) – Îndrumar metodic pentru practica pedagogică, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2004. 2. Cerghit, I., Neacșu, I. și ceilalți – Prelegeri pedagogice, Polirom, Iași, 2001. 3. Panțuru, S., Voinea, M. – Psihologie educațională, Psihimedia, Sibiu, 2003. 4. Sălăvăstru, D. – Didactica psihologiei, Polirom, Iași, 1999. 5. Singer, M.(coord.) – Ghid metodologic pentru aplicarea programelor școlare din aria curriculară "Om și societate" - învățământ liceal, MEC, CNPC, Editura Aramis, București, 2001. 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea lecțiilor, prezentarea de materiale documentare și personale (portofoliu) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Evaluare sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • 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 stagiul de practică

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE PREDARE A FOTBALULUI ÎN CICLUL LICEAL							
2.2 Titularul activităților de curs	Bădicu Georgian							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bădicu Georgian							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							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					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					8
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Față în față - sala de jocuri sportive a facultății

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea competențelor metodologice și organizatorice necesare predării fotbalului în ciclul liceal, cu accent pe aplicarea adecvată a tehnicilor și tacticilor specifice acestui joc sportiv în cadrul activităților de educație fizică.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și utilizarea terminologiei de specialitate din fotbal, în vederea optimizării predării și învățării acestui joc sportiv în liceu. Explicarea și aplicarea conceptelor de tehnică și tactică specifice fotbalului în contextul organizării lecțiilor de educație fizică, cu adaptări în funcție de nivelul elevilor.

	<ul style="list-style-type: none"> • Conceperea și implementarea sistemelor de mijloace specifice fotbalului, destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice de bază (lovirea mingii, conducerea, driblingul, șutul). • Planificarea și desfășurarea activităților practice de predare a fotbalului, adaptate nevoilor diferitelor grupe de elevi, astfel încât să se favorizeze dezvoltarea calităților motrice și a capacității de colaborare în echipă. • Evaluarea progresului elevilor în învățarea și aplicarea tehnicilor de bază din fotbal, folosind criterii clare și relevante pentru dezvoltarea abilităților motrice și tactice.
--	---

8. Conținuturi

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

Bibliografie

1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.
2. Simion G. - Polivalență sportivă - FOTBAL, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2017.
3. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania,

Braşov, 2011.

4. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf> , accesat la data de 26.09.2024.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învăţare	Număr de ore	Observaţii
1. Metodica predării – jocuri pregătitoare pentru fotbal	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Concentrare pe dezvoltarea abilităţilor de organizare şi coordonare a F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6 5 activităţilor pregătitoare
2. Metodica predării - lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc si din deplasare	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Atenţie la tehnica corectă de lovire, utilizând diferite ritmuri şi poziţii
3. Metodica predării - lovirea mingii cu siretul plin, cu siretul interior, lovirea mingii cu siretul exterior	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Exersarea diferitelor tehnici de lovire, cu accent pe control şi precizie
4. Metodica predării - şutul la poartă, de pe loc şi din deplasare	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea capacităţii de a adapta tehnica şutului în funcţie de poziţie şi adversar
5. Metodica predării - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Corectitudinea preluării şi integrarea acesteia în joc
6. Metodica predării - conducerea mingii şi conducerea mingii în relaţie cu un adversar	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Abordări diferite în funcţie de tipul adversarului şi scopul jocului
7. Metodica predării - repunerea mingii în joc de la margine	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea abilităţilor de repunere corectă şi rapidă a mingii în joc
8. Metodica predării - lovirea mingii cu capul de pe loc şi din deplasare	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Exersarea lovirii cu capul în diferite situaţii de joc, cu accent pe tehnică
9. Metodica predării - deposedarea adversarului de minge din faţă şi din lateral	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Aplicarea corectă a tehnicilor de deposedare în funcţie de poziţionare
10. Metodica predării - marcajul adversarului cu minge si fără minge şi demarcajul	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea abilităţilor de marcaj şi demarcaj, adaptate la situaţiile de joc
11. Metodica predării - depăşirea şi pătrunderea	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Concentrare pe depăşirea adversarului şi pătrunderea în terenul advers
12. Metodica predării - intercepta	Demonstraţia şi exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea abilităţii de a intercepta mingea în funcţie de

			dinamica jocului
13. Metodica predării - acțiunea tactică colectivă „un-doi”	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Coordonarea cu partenerul în acțiuni tactice specifice
14. Metodica predării - sistemul de joc 1-3-2 și variante	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Dezvoltarea înțelegerii și aplicării diferitelor sisteme de joc în funcție de contextul meciului
Bibliografie <ol style="list-style-type: none"> Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. Simion G. - Polivalență sportivă - FOTBAL, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2017. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011. https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf , accesat la data de 26.09.2024. 			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată.	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal, cuprinse în programa școlară din ciclul liceal de învățământ.	Proiect didactic Întocmirea și prezentarea unui demers metodic pentru predarea în școală a unui element tehnic și/sau a unei acțiuni tactice, pe o temă dată.	80%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale de fotbal, precum și a metodologiilor de bază pentru predarea acestuia în context liceal. Capacitatea de a demonstra și adapta corect tehnicile de fotbal în contexte variate de activitate motrică, cu accent pe metoda predării. Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 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).

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE PREDARE A HANDBALULUI ÎN CICLUL LICEAL							
2.2 Titularul activităților de curs	Balint Elena							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Balint Elena							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DAP
							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	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					68 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					6
3.7 Total ore studiu individual	68				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	3				

4. Precondiții

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

5. Condiții

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

6. Competențe specifice acumulate

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

1.1. Cunoștințe

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

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

1.2. Aptitudini

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

2.1. Cunoștințe

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

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

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

2.2. Aptitudini

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

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

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

2.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare

3.1. Cunoștințe

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

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

3.2. Aptitudini

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

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

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

4.2. Aptitudini

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe

R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini

R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.

R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

6.1. Cunoștințe

R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.

R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

6.2. Aptitudini

R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.

R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

6.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue.

R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

7.1. Cunoștințe

R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar.

R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.

7.2. Aptitudini

R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.

R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev.

7.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant.

R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.

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

3.3. Responsabilitate și autonomie**R.Î.3.3.1.** Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.**R.Î.3.3.2.** Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.**7. Obiectivele disciplinei**

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

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie

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

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

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

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal în orele de educație fizică la liceu	Evaluare pe baza de proiecte anunțate pe platforma e-learning		100%
10.5 Seminar/ laborator/	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice handbalului	2 (două) proiecte din tematica cursurilor (1) și seminariilor (1)		

proiect			
Standard minim de performanță: Operarea cu mijloace specifice handbalului la clasele mari - liceu, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul jocului și rezolvarea problemelor de instruire.			

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

Prof.dr. Elena BALINT
Titular de seminar

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⁾	CICLUL II STUDII MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE							
2.2 Titularul activităților de curs	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea unei conduite etice și deontologice în rândul studenților, prin înțelegerea și aplicarea principiilor morale și a valorilor fundamentale în activitățile educaționale, sportive și profesionale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea înțelegerea conceptelor de etică, morală, valori și deontologie în contextul sportului și educației fizice. Aplicarea principiilor etice în luarea deciziilor în activități educaționale, competiționale și recreative. Formarea competențelor de prevenire și gestionare a conflictelor în mediul sportiv și educațional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1 Etică Valori Morală Deontologie Definiții ale conceptelor de bază Ce este Etica Sportivă? Scop Obiective Dimensiuni Valorile sportului promovate de Comitetul Internațional al Fairplay - ului și de Comitetul Internațional Olimpic	Prelegere power point	2	
C2 Părțile interesate implicate în ghidarea sportului ca instrument pentru dezvoltarea eticii și valorilor Codul de etică sportivă - Angajamentul față de etica sportivă Responsabilitățile antrenorilor Responsabilitățile sportivilor	Prelegere power point	2	
C3 Sportivitatea Ce promovează sportivitatea? De ce este sportivitatea atât de importantă? Care sunt pilonii sportivității? Exemple de sportivitate Cum să dezvoltăm spiritul sportiv?	Prelegere power point	2	
C4 Rolul profesorilor de educație fizică în procesul didactic în prevenirea conflictelor Valori etice în sport în diferitele cicluri educaționale	Prelegere power point	2	
C5 De ce este importantă etica în lumea sportului? Care sunt problemele comune de etică în sport? Confruntarea cu dilemele etice în sport	Prelegere power point	2	
C6 Viziunea Comisiei Europene asupra sportului	Prelegere power point	2	
C7 Abordarea politicilor la nivel European în sport	Prelegere power point	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bowen, J., Katz, R. S., Mitchell, J. R., Polden, D. J., & Walden, R. Sport, Ethics and Leadership. Routledge, 2017. Caplan, A. L. The Ethics of Sport: Essential Readings. Oxford University Press, 2016. Cătănescu, A. Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice. Uz intern, 2022. Cook, E., Vanden, A., & Parry, S. J. Ethics and Governance in Sport: The Future of Sport Imagined. Routledge, 2016. European Commission. The European Commission and the European Olympic Committees Sign a New Arrangement for Cooperation. Retrieved May 20, 2025, from https://sport.ec.europa.eu/news/the-european-commission-and-the-european-olympic-committees-sign-a-new-arrangement-for-cooperation, Geeraert, A. Good Governance in Sport: Critical Reflections. Routledge, 2023. Simion, R. L. Ethics of Sport: What Everyone Needs to Know. Oxford University Press, 2016. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Abad, D. Sportsmanship. Sport, Ethics and Philosophy, 4(1), 27–41. https://doi.org/10.1080/17511320903365227, 2010. Council of Europe. Campaign against Discrimination. Retrieved May 20, 2025, from https://www.coe.int/t/DG4/ANTI-DISCRIMINATION-CAMPAIGN/, n.d. Council of Europe. Safe Sport. Retrieved May 20, 2025, from https://www.coe.int/en/web/sport/safe-sport, n.d. Council of Europe. Tackling Corruption in Sport. Retrieved May 20, 2025, from https://www.coe.int/en/web/sport/tackling-corruption-in-sport, n.d. European Commission. Education for an Ethic-Based Sport. Retrieved May 20, 2025, from https://notonlyfairplay.pixel-online.org/files/guideline/RO_Education%20for%20an%20Ethic%20Based%20Sport.pdf, n.d. McNamee, M. The Ethics of Sports. Taylor & Francis LTD, 2010. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-	Număr	Observații

	învățare	de ore	
Etica sportivă – concept, scop și aplicabilitate în educație domeniile de aplicare (sport școlar, performanță, recreativ). Valori morale și deontologice în activitatea profesorului de educație fizică	Studiu individual, discuții interactive	2	
Analiza unui cod real ex: COSR, Federații, Ministerul Educației. Este respectat în practică? Ce sancțiuni există? Exemple de comportamente etice vs. neetice în antrenorat. Cum se gestionează dilemele morale (ex: suprasolicitare, selecție, favoritisme)?	Studiu individual, discuții interactive	2	
Analiza importanței sportivității în procesul educativ, atât în sportul școlar, cât și în sportul de performanță. Modalități prin care profesorii și antrenorii pot cultiva sportivitatea în lecțiile de educație fizică și antrenamente.	Studiu individual, discuții interactive, videoclipuri	2	
Analiza valorilor etice fundamentale în educația fizică și sportivă Discutarea unor studii de caz sau exemple din practica școlară, în care profesorii de educație fizică au avut un rol activ în prevenirea și rezolvarea conflictelor dintre elevi.	Studiu individual, discuții interactive,	2	
Importanța eticii în sportul școlar și de performanță Dileme etice ale antrenorului și profesorului de educație fizică Etica și educația caracterului în sport	Studiu individual, discuții interactive	2	
Politicile europene pentru dezvoltarea sportului de masă și a activităților fizice Programele Erasmus + Sport – Oportunități pentru profesori, antrenori și tineri sportivi Sportul ca parte a educației în politicile europene	Studiu individual, discuții interactive	2	
Sportul ca instrument de incluziune socială în politicile Uniunii Europene. Comparatie între politicile sportive ale României și ale altor state europene.	Studiu individual, discuții interactive	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Guthrie, S. D. <i>Ethics in Sport</i>. Human Kinetics, 2013. Harrison, K., & Jones, R. <i>Values in Sport: Elitism, Nationalism, Gender Equality and the Ethics of Performance Enhancement</i>. Routledge, 2016. Kerr, G. A., & Stirling, A. <i>The Ethics of Sports Coaching</i>. Routledge, 2012. Loland, S., & McNamee, M. J. <i>Fair Play in Sport: A Moral Norm System</i>. Routledge, 2009. Müller, N. <i>Sport and Ethics: An Introduction to the Philosophy of Sport</i>. Springer, 2017. Williams, J. M., & Kavussanu, M. <i>The Ethics of Sport: A Contemporary Introduction</i>. Routledge, 2009. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Guthrie, S. D. <i>Ethics in Sport</i>. Human Kinetics, 2013. Harrison, K., & Jones, R. <i>Values in Sport: Elitism, Nationalism, Gender Equality and the Ethics of Performance Enhancement</i>. Routledge, 2016. Kerr, G. A., & Stirling, A. <i>The Ethics of Sports Coaching</i>. Routledge, 2012. Loland, S., & McNamee, M. J. <i>Fair Play in Sport: A Moral Norm System</i>. Routledge, 2009. Müller, N. <i>Sport and Ethics: An Introduction to the Philosophy of Sport</i>. Springer, 2017. Williams, J. M., & Kavussanu, M. <i>The Ethics of Sport: A Contemporary Introduction</i>. Routledge, 2009. 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Proiect Calitatea susținerii proiectului pe o tematică dată din cadrul disciplinei. Noutatea conținuturilor, modalitatea de expunere, originalitatea, și capacitate de sinteză, în elaborarea proiectului.	Evaluare orală	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect Sportivitatea în educația fizică școlară și rolul profesorilor de educație fizică în promovarea eticii /Studii de caz	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și utilizarea conceptelor și teoriilor din domeniul - Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice Prezența este evaluată cu o pondere de 20% la cursuri și 30% la seminarii. Obținerea notei minime 5 (cinci) la fiecare probă orală, atât la curs, cât și la seminar 			

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

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. Florentina NECHITA
Director de departament

Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de curs

Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de seminar

Notă:

- 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);
- Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 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;
- Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		METODOLOGII DE PREDARE A BASCHETULUI ÎN CICLUL LICEAL						
2.2 Titularul activităților de curs			BOGDAN MARIAN OANCEA					
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect			BOGDAN MARIAN OANCEA					
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							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					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului		62			
3.8 Total ore pe semestru		90			
3.9 Numărul de credite ⁵⁾		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unor noțiuni esențiale privind metodica predării baschetului în ciclul liceal;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea capacității de a îndeplini cu succes cerințele programei școlare specifice ciclului liceal;

8. Conținuturi

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

Sisteme de joc in defensivă	Aplicații practice + dezbateri	2	
Sisteme de joc în ofensivă	Aplicații practice + dezbateri	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;			
2. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;			
3. Oancea B., Metodologii de predare a baschetului în ciclul liceal. Note de curs. Uz intern, 2025			
Bibliografie selectivă			
1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010			
2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009			
3. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008;			
4. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006			
5. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003;			
6. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008;			
7. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012;			
8. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2010;			
9. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației Romania 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	Redarea aspectelor specifice metodicii predării tacticii jocului de baschet;	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> capacitatea de a prezenta metoda predării tacticii jocului de baschet (conform conținutului programelor școlare la ciclul liceal); 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 laborator

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		METODOLOGII DE PREDARE A VOLEIULUI ÎN CICLUL LICEAL						
2.2 Titularul activităților de curs			IOAN TURCU					
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect			IOAN TURCU					
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							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					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului					62
3.8 Total ore pe semestru					90
3.9 Numărul de credite ⁵⁾					3

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unor noțiuni esențiale privind metodica predării baschetului în ciclul liceal;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea capacității de a îndeplini cu succes cerințele programei școlare specifice ciclului liceal;

8. Conținuturi

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

Metodica predării - lovitura de atac - procedeu drept din Z4, Z3, Z2	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării - plonjonul și blocajul	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării - tactica de atac - combinații de atac	Aplicații practice + dezbateri	2	
Metodica predării – tactica de apărare	Aplicații practice + dezbateri	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Turcu, I. – Metodologii de predare a volei în ciclul liceal – Note de curs, uz intern, 2024 2. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 3. Prescorni, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003. 4. Programa pentru educație fizică în învățământul gimnazial și liceal <p>Bibliografie selectivă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999. 2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000. 3. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2002. 4. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003. 5. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009. 6. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998. 7. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001 8. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000 			

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

Inspectoratul Școlar Județean; Asociația Județeană de Baschet

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Redarea aspectelor specifice metodicii predării tacticii jocului de baschet;	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • capacitatea de a prezenta metoda predării tacticii jocului de baschet (conform conținutului programelor școlare la ciclul liceal); 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 curs

Conf. dr. Ioan TURCU,
Titular de lucrări practice

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA <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⁾	CICLUL II STUDII MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ Profesor de educație fizică în învățământul liceal, postliceal

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Zonă montană (Masivul Postăvarul, Canionul 7 Scări, Piatra Mare, etc);

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor teoretice și practice ale studenților în proiectarea, aplicarea și adaptarea activităților motrice desfășurate în mediul montan, cu scop recreativ, educativ, în condiții de siguranță, sustenabilitate și respect față de mediul natural. Promovarea unei educații motrice orientate spre activități montane durabile, prin valorificarea resurselor naturale, formarea responsabilității colective și dezvoltarea abilităților de orientare, adaptare și gestionare a efortului fizic în condiții variate de teren și climă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacității de a proiecta și coordona activități motrice montane (drumeții, hiking, trekking, camping, cățărare ușoară), prin aplicarea tehnicilor

	adecvate de deplasare, gestionare a efortului și evaluare a riscurilor, în funcție de condițiile de mediu și caracteristicile grupului.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Practici motrice în mediu montan Definiție Obiective Caracteristici Clasificarea practicilor motrice în mediu montan	Prelegere power - point	2	
Practicile montane ca instrumente de coeziune socială și dezvoltare umană	Prelegere power - point	2	
Mersul nordic sau mersul cu bețe Tehnică de abordare a mersului nordic Beneficii asupra sănătății Impactul asupra motricității	Prelegere power - point	2	
Hiking Trekking Definiții Aspecte particulare Tehnica de abordare la Hiking și Trekking, Diferențe, Echipament, Sustenabilitate și siguranță Adaptarea respirației	Prelegere power - point	2	
Drumeții și mers pe trasee montane, orientarea turistică și deplasarea pe teren variat Cățărare ușoară, Traversări de obstacole naturale Gestionarea efortului fizic la altitudine sau pe teren dificil Camping Montan – Campare în Natură	Prelegere power - point	2	
Tehnici de adaptare a mișcării în funcție de condițiile meteo: ploaie, vânt puternic, zăpadă, ceață sau vizibilitate redusă. Adaptarea pe suprafețe instabile sau dificile:	Prelegere power - point	2	
Managementul riscului în mediul montan Managementul grupurilor și responsabilitatea colectivă în mediul montan Măsurile de siguranță și prevenire a accidentelor montane	Prelegere power - point	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Chapman, H. T., Lee, S. P., & Parker, R. J. <i>Successful aging and older adults' health outcomes through outdoor-based interventions like adventure therapy: A scoping review. Journal of Outdoor and Environmental Education.</i> https://link.springer.com/article/10.1007/s42322-024-00177-1, 2024. Larkin, M. A., Nixon, B. J., & Clark, R. S. <i>Effects of a randomized controlled hiking intervention on daily activities, sleep, and stress among adults during the COVID-19 pandemic. BMC Public Health.</i> https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15696-7, 2023. Miller, J. B. <i>Mountain sports and mental health: How nature heals. Alpinmesse.info.</i> https://www.alpinmesse.info/en/news/mountain-sport-mental-health, 2025. Popescu, R. <i>Impactul activităților montane asupra coeziunii grupurilor. Jurnalul de Sociologie și Psihologie Socială</i>, 22(3), 123–135, 2015. Rusu, A. <i>Antropologia activităților fizice în mediul montan. Revista de Antropologie și Educație Fizică</i>, 18(1), 25–40, 2010. Sima, A. <i>Beneficiile activităților montane asupra sănătății fizice și mentale. Revista de Activități Fizice și Sportive</i>, 14(2), 45–59, 2018. Smith, A. J., Williams, L., & Jones, J. R. <i>Health benefits of different sports: A systematic review and meta-analysis of longitudinal and intervention studies including 2.6 million adult participants. Sports Medicine – Open.</i> https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-024-00692-x, 2024. Thompson, S., Richards, R. C., & Williams, H. <i>Valuing the health benefits of nature-based recreational physical activity in England. Environment International.</i> https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412024002538, 2024. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Gooley, T. <i>Ghidul drumețului.</i> Editura Pilot Books, 2023. 			

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Proiect teoretic Fiecare student va selecta o activitate motrică montană specifică (ex: drumeție, escaladă, trekking, mers nordic, campare montană) și va concepe un plan complet (să respecte etapele specifice) pentru organizarea acesteia, ținând cont de factorii de mediu, riscurile potențiale și necesitățile grupului țintă.	Probă orală	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Se evaluează însușirea unor abilități practice individuale, în contexte concrete. Drumeție pe un traseu montan, ghidaj și coordonare de grup, gestionarea riscurilor (evaluare pe teren), comportamente și atitudini. Studenții vor fi evaluați pe baza performanței lor în diverse activități (ex. escaladă, drumeție, jocuri de echipă în aer liber).	Probă practică	60%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studentul trebuie să demonstreze atât cunoștințe teoretice despre activitățile montane, cât și abilități practice în aplicarea acestora în condiții de siguranță. • Îndeplinirea criteriilor minime ale disciplinei - obținerea notei 5 (cinci), la fiecare probă de evaluare. • Prezența este obligatorie în proporție de 30% la cursuri și 60% la lucrările practice. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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. Andreea Corina CĂTĂNESCU
Titular de stagiul 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 / 2025-2027 - EFSAMTL

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					3
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități – participări la întreceri de timp liber activ, concursuri, evenimente sportive					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice, inclusiv suporturi vizuale și înregistrări video demonstrative de programe motrice pentru timpul liber activ .
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice, inclusiv suporturi vizuale și înregistrări video demonstrative de programe motrice pentru timpul liber activ .

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea competențelor teoretice și practice necesare utilizării programelor motrice pentru timpul liber activ, în activitățile de educație fizică și mișcare motrică diversificată, dezvoltând capacitatea de a concepe și implementa programe de mișcare de timp liber activ, adaptate nevoilor și particularităților, în funcție de vârstă, nivel de pregătire, capacități psihomotrice și obiective de sănătate și performanță.
7.2 Obiectivele Specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea abilităților de organizare și conducere a activităților motrice de timp liber activ, incluzând o varietate de acțiuni, exerciții de îndemânare, reacție rapidă, forță, rezistență și flexibilitate, promovând astfel o viață activă și sănătoasă. • Dezvoltarea capacității de a proiecta, prezenta și implementa programe bazate pe motricitate de timp liber activ, adaptate diferitelor categorii de participanți, ținând cont de nevoile specifice, nivelul de pregătire și obiectivele individuale personale, îndepărtând sedentarismul și promovând astfel, un nou mod de viață disciplinată ca timp liber activ. • Perfecționarea calităților motrice esențiale pentru programelor motrice de timp liber activ cum ar fi: îndemânarea, rezistența cardiovasculară, forța musculară, mobilitatea articulară, flexibilitatea, coordonarea, viteza de execuție, aplicate în contextul exercițiilor specifice programelor motrice de timp liber. • Stimularea creativității și a capacității de a evalua și monitoriza progresul

	participanților în cadrul programelor motrice de timp liber activ, utilizând metode specifice de testare și evaluare, pentru a optimiza beneficiile asupra sănătății și performanței fizice evidențiind varietatea programelor motrice.
--	---

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1.1. Timpul liber activ – introducere, noțiuni generale despre concept, caracteristici, scop, obiective, strategii, importanța în educația fizică și sport, și dezvoltarea fizică generală. Concept și aplicabilitate în viața de zi cu zi.	Prelegere interactivă, prezentare slide	2 ore	Clarificarea rolului, programelor motrice de timp liber activ, în educație fizică și sport. Explicarea teoretică
8.1.2. Efectele și beneficiile activităților fizice motrice, practicate ca timp liber activ. Destindere fizică și mentală, reabilitare fizică, reechilibrare psihică și emoțională, recreere, eliminare stress intelectual, profesional și cotidian	Prelegere, dezbateri, studiu de caz	2 ore	Explorarea programelor motrice și impactul acestora în activitățile de educație fizică. Discuții despre adaptabilitatea exercițiilor la diverse scopuri
8.1.3. Organizarea eficientă: a timpului de muncă intens și a Timpului liber activ personal. Folosirea optimă, a timpului liber activ, ca modalitate de menținere și îmbunătățire a stării de sănătate. Tehnici de educare, pentru utilizarea adecvată, a Timpului liber activ. Elaborarea programelor motrice de Timp liber activ. Principii de planificare, a antrenamentelor personalizate.	Prelegere, discuții aplicative	2 ore	Alegerii exercițiilor și a probelor sportive, în funcție de tipul și scopul activității. Focus pe adaptările fiziologice și mentale. Discuții despre individualizarea programelor motrice de timp liber activ.
8.1.4. Activitatea sportivă și Timpul liber activ, tehnici și strategii naționale, în domeniul politicilor de tineret. Adaptare la noile standarde.	Prelegere interactivă, exerciții practice	2 ore	Obiectivele activităților motrice de timp liber active. Principalele structuri responsabile de activitățile sportive.
8.1.5. Integrarea socială, prin activitățile motrice de Timp liber activ, principalii indicatori ai calității vieții, sociologia timpului liber activ.	Prelegere interactivă, analiză video	2 ore	Socializarea prin sport. Elementele care contribuie la imaginea personală a calității vieții,
8.1.6. Formarea deprinderilor corecte, specifice activităților fizice de timp liber activ, programarea eficientă a Timpului liber activ, cerințe și recomandări pentru adoptarea unui stil de viață activ. Consecvență și disciplină, în păstrarea activităților de Timp liber.	Prelegere, practică aplicată	2 ore	Accesibilitatea diferitelor forme de activitate fizică; Combaterea stresului și a izolării sociale. Discuții despre individualizarea programelor motrice de timp liber activ.
8.1.7. Modalități de control și reducere a stresului, prin Timpul liber activ (stresul fiind, o problemă majoră a societății moderne). Proiectarea și crearea unor programe motrice de Timp liber activ, integrate. Combinarea și alternarea, timpului ocupat cu a timpului liber. Evaluarea Timpului liber și a condiției fizice. Metode și instrumente utilizate în evaluare. <ul style="list-style-type: none"> • Variante de activități motrice, de Timp liber activ, (aerobe, anaerobe, mixte). Adaptarea 	Prelegere, dezbateri, ateliere practice	2 ore	Eliminarea tensiunii și a stresului și o mai bună concentrare pentru activitățile de serviciu, Satisfacția dobândirii a altor cunoștințe și abilități. Legătura între exercițiile de agrement și activitățile cotidiene.

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

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 CURS	Alegerea și aplicarea corectă a conceptelor teoretice fundamentale despre proiectare programelor motrice de timpul liber activ. Corectitudinea și exhaustivitatea cunoștințelor; Coerența logică în prezentare; Gradul de asimilare al terminologiei și a limbajului de specialitate. Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice, din Proiectarea programelor motrice, a noțiunilor privind formarea, dezvoltarea și pregătirea profesională, din punct de vedere motric, ținând cont de totalitatea normelor de antrenare și participare în cadrul Programelor de agrement, utilizând acțiunile și terminologia specific adecvată.	1. Varianta față în față : Evaluare scrisă 2. Varianta on-line : Predare proiect	50%
10.5 SEMINAR/ laborator/ proiect	Teme de studiu Analiza didactică/ pedagogică a conceperii, realizării și executării unor teme, tip studiu de caz pe o varietate de subiecte specifice, cu diferite grade de complexitate.	Evaluarea activității practice la seminar, a comportamentului propriu, și al colegilor. Se poate acorda bonificație pentru prezență, implicare și activism la oră.	25%
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Analiza didactică a conceperii, susținerii și prezentării unui Program motric de timp liber activ, proiect/referat, cu notă de originalitate, creativitate, noutate, competitivitate.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi. Se poate acorda bonificație pentru prezentă și implicare.	25%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și utilizarea corectă și adecvată a conceptelor fundamentale despre Timpul liber active și timpul rămas după finalizarea activităților profesionale și organizarea eficientă a acestuia. 			

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 seminar

NOTĂ:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE DE AGREMENT – TEORIE ȘI PRACTICĂ ÎN STAGII DE INSTRUIRE NONFORMALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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	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					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
Tutoriat					10
Examinări					3
Alte activități.....					5
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 prevăzută cu aparatură multimedia (videoprojector, laptop, ecran de proiecție, acces la internet)
-------------------------------	--

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	– Participare activă la activitățile practice și susținerea aplicațiilor planificate
--	--

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

Competențe profesionale	<p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.</p> <p>CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.</p> <p>CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Studentul va dezvolta capacități de planificare, coordonare și implementare a activităților motrice de agrement în contexte nonformale, cu accent pe
---------------------------------------	--

	adaptarea demersului educațional la specificul grupului, dezvoltarea leadershipului, promovarea valorilor incluzive și asigurarea unui mediu sigur și motivant pentru participanți.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Studentul va dobândi cunoștințe avansate privind conceperea și organizarea activităților motrice recreative și sportiv-turistice, în concordanță cu principiile educației nonformale. • Studentul va demonstra capacitatea de a adapta programele de agrement la nevoile și caracteristicile participanților, utilizând metode și mijloace specifice fiecărui context educațional. • Studentul va dezvolta abilități de coordonare, comunicare și leadership în gestionarea grupurilor implicate în activități motrice, precum și competențe în prevenirea riscurilor și promovarea unui climat educațional sigur și incluziv. • Studentul va valorifica resursele digitale, metodele de evaluare formativă și colaborarea în echipe multidisciplinare pentru a crește eficiența și impactul activităților motrice de agrement.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Definirea conceptelor de: agrement, sport de agrement, turism montan	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (cu oponent: student-profesor)	2 ore	Clarificări terminologice și diferențe conceptuale
Tipuri și forme de turism; agrementul în turism	Prelegere + dezbateri	2 ore	Corelări cu activități recreative în sistem nonformal
Activitățile sportiv-turistice extracurriculare (statut, rol/obiective, strategii de avizare la nivelul CA)	Prelegere + analiză documentară	2 ore	Exemplificări din practica școlară și universitară
Documente de programare orientativă a activităților sportiv-turistice și de agrement	Prelegere + studiu de caz	2 ore	Aplicabilitate în planificarea reală a activităților
Aspecte particulare de organizare a activităților în funcție de tipul acestora (sport, turism)	Prelegere + dezbateri	2 ore	Diferențiere în funcție de scop, resurse și public
Principii de întocmire a programelor de agrement (estival și hibernal)	Prelegere + dezbateri	2 ore	Exerciții de proiectare adaptate contextului sezonier
Măsuri de prevenire a accidentelor și acordarea primului ajutor în activitățile sportiv-turistice	Prelegere + exemplificare practică	2 ore	Siguranță, responsabilitate și intervenție în caz de urgență
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022; 2. Mijaică, R. – Activități motrice de agrement – teorie și practică în medii de instruire nonformală - curs de uz intern, Brașov, 2021; 3. Otten, H. – 101 Team Building Exercises, Editura Independently Published, 2020; 4. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022; 			

Bibliografie facultativă:			
<ol style="list-style-type: none"> Balint, Gh., Activități sportiv-recreative și de timp liber, Editura PIM, Iași, 2007; Derlogea, Ș. - Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București, 2006; Ganea V.I. - Managementul agrementului în natură, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2006; Neuman, J. - Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, 2004; Roșu, D. - Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova, 2008. 			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tipologia activităților de agrement (activități de tip tradițional, conjunctural, de valorificare, de interior și în natură)	Aplicații practice + referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Clasificări funcționale și exemple aplicate în teren
Funcțiile activităților de agrement; interdisciplinaritatea în contextul agrementului de tip „outdoor” montan	Prezentare + aplicații interdisciplinare	2 ore	Corelări cu educația ecologică, sănătatea și mișcarea
Strategia de proiectare a agrementului de tip „outdoor”	Atelier de lucru + dezbateri pe planuri de activitate	4 ore	Exercițiu de proiectare pe grupe (scenarii aplicative)
Model autohton de turism și agrement	Studiu de caz + cercetare pe teren	2 ore	Analiză comparativă între modele naționale și internaționale
Amenajări pentru agrement outdoor de tip itinerant	Observație directă + aplicație practică	2 ore	Analiza traseelor și infrastructurii pentru activități itinerante
Activități sportive montane de agrement	Aplicații practice în teren	10 ore	Instruire și aplicare în condiții reale de teren
Planificarea și conducerea unei activități motrice de agrement în regim nonformal (activitate simulată)	Proiect de grup + prezentare + dezbateri evaluativă	4 ore	Exercițiu integrator de evaluare finală aplicativă
Evaluarea impactului activităților asupra participanților	Discuții ghidate + reflecție + raport de practică	2 ore	Formulare de concluzii și autoevaluare privind eficiența demersului
Bibliografie obligatorie:			
<ol style="list-style-type: none"> Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022; Mijaică, R. – Activități motrice de agrement – teorie și practică în medii de instruire nonformală - curs de uz intern, Brașov, 2021; Otten, H. – 101 Team Building Exercises, Editura Independently Published, 2020; Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022; 			
Bibliografie facultativă:			
<ol style="list-style-type: none"> Balint, Gh., Activități sportiv-recreative și de timp liber, Editura PIM, Iași, 2007; Derlogea, Ș. - Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București, 2006; Ganea V.I. - Managementul agrementului în natură, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2006; Neuman, J. - Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, 2004; Roșu, D. - Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova, 2008. 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea conținutului și a modalității de susținere a unui proiect pe o tematică dată	Probă orală	60%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Calitatea aplicației ipotetice a temei repartizate (metode, mijloace, strategii, rezultate) Evaluarea comportamentului social în stagiul de instruire comasat	Probă orală	40%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Studentul este capabil să proiecteze și să susțină o activitate motrică de agrement, adaptată specificului grupului țintă, demonstrând competențe de planificare, aplicare a normelor de siguranță, comunicare și coordonare eficientă în contexte nonformale.			

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 stagiul 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 masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclu de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PARADIGMA HOLISTICĂ ÎN EDUCAȚIA FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DCA
							Obligativitate ³⁾	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	- Sală de curs dotată cu videoproiector, sistem audio și laptop pentru prezentări interactive. - Susținerea unei prelegeri pe o tematică repartizată.
-------------------------------	--

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> - Sală de seminar dotată cu echipamente multimedia (ecran de proiecție, flipchart, conexiune la internet). - Prezentarea și susținerea temelor repartizate sub formă de referat, cu utilizarea de slide-uri. - Participare activă în cadrul dezbaterilor și exercițiilor aplicative.
--	--

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate privind influența dezvoltării personalității asupra instruirii motrice.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategii motivaționale relevante pentru adolescenți, în contextul dezvoltării psiho-socio-motrice.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează metode de predare adaptate profilului psihosocial al elevilor.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul proiectează activități educaționale care susțin dezvoltarea integrată a personalității.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul ajustează demersul didactic în funcție de evaluarea caracteristicilor de personalitate ale elevilor.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii educaționale responsabile în raport cu nevoile individuale ale adolescenților.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale relevante pentru vârsta adolescenței.</p> <p>R.Î.4.1.2. Studentul înțelege impactul mișcării asupra dezvoltării psiho-socio-motrice la adolescenți.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități motrice adaptate dezvoltării personalității și integrării sociale.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul adaptează metodele și exercițiile pentru a sprijini incluziunea adolescenților în procesul educațional.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în educația fizică, cu accent pe dezvoltarea holistică.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru a integra în activitate elevii cu nevoi diverse.</p> <p>CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica psihosocială a grupului adolescentin în context școlar.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul înțelege impactul relației profesor–elev asupra dezvoltării personalității elevului.</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de intervenție educațională pentru sprijinirea dezvoltării comportamentale.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare care susțin formarea identității și autocunoașterii.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat educațional pozitiv, axat pe dezvoltarea emoțională și socială.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul intervine în mod adecvat în situații de tensiune, sprijinind integrarea și învățarea echitabilă.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării pentru promovarea dezvoltării integrale a elevilor.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul înțelege rolurile educaționale și sociale în echipele interdisciplinare școlare.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul participă activ la proiecte educaționale dedicate adolescenților.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere în sprijinul unui climat pozitiv de învățare.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul promovează cooperarea între cadre didactice și consilieri educaționali.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipele educaționale.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă angajamentele asumate în beneficiul dezvoltării adolescentului.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Studentul va dobândi o perspectivă integrativă asupra rolului educației fizice în dezvoltarea adolescenților, înțelegând și aplicând principiile abordării holistice în proiectarea și implementarea activităților motrice, în scopul susținerii unei dezvoltări armonioase – fizice, cognitive, emoționale și sociale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Studentul va analiza conceptele-cheie ale educației fizice holistice și va identifica conexiunile dintre mișcare, dezvoltarea psiho-socio-emoțională și procesul educațional la nivelul adolescenței. Studentul va proiecta și adapta activități motrice centrate pe elev, menite să sprijine dezvoltarea integrată a adolescentului, ținând cont de particularitățile de vârstă, nevoi individuale și contexte sociale. Studentul va aplica metode de evaluare holistică pentru a monitoriza progresul adolescenților în plan motric, cognitiv și socio-emoțional, demonstrând capacitate de reflecție pedagogică și ajustare a intervenției educaționale. Studentul va promova incluziunea, echitatea și bunăstarea în cadrul activităților motrice, contribuind activ la crearea unui climat educațional pozitiv, motivant și centrat pe dezvoltarea adolescentului ca întreg.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Perspectiva holistică și abordarea personalității (teorii ale personalității; atomism vs. holistic)	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor)	2	Fundamente epistemologice ale abordării integrative
Perspectivă sistemico-psihosocială în abordarea personalității elevilor	Prelegere + dezbateri	2	Corelare cu etapa adolescentină
Trăsăturile de personalitate – modelul sintetic-integrativ al personalității	Prelegere + dezbateri	2	Dimensiuni motivaționale și relaționale
Dezvoltarea personalității (copilărie – adolescență timpurie)	Prelegere + dezbateri	2	Dezvoltare pe paliere educaționale

Comportamentul motric, activitate corporală, corpul propriu și cunoașterea de sine (modelul postural, schema corporală, imaginea corpului etc.)	Prelegere + dezbateri	2	Fundamente pentru autocunoaștere și exprimare corporală
Integrarea cerințelor de dezvoltare a trăsăturilor de personalitate în curriculumul de educație fizică (competențe generale și specifice, standarde)	Prelegere + analiză de documente școlare	2	Aplicații curriculare și metodice
Evaluarea trăsăturilor de personalitate la disciplina educație fizică; metode de diagnosticare a comportamentului interpersonal	Prelegere + analiză de studii de caz	2	Exemple aplicative și instrumente de evaluare
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mijaică, R., (2022), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern; Popescu, Ș., Perteș, GH. – Psihologia comportamentului uman, Vol 1, Editura Pro Universitaria, 2024; ***Programa școlară pentru clasele V– VIII-a, MECI, 2009 / 2017 Rizeanu, S. – Psihodiagnoza și evaluarea clinică a copilului și adolescentului, Editura Unitară, 2014; <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București; Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București; Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București; Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București; Stoica și colab., <i>Ghid de evaluare – discipline socio-umane</i>, (2007 – 2013) disponibil la https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999 			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Tendențe în cercetarea personalității; Metodologii pentru determinarea tipurilor de personalitate	Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	2	Aplicații în contexte educaționale și motrice
De la topografia personalității la personalitatea optimală	Referate + dezbateri	2	Compararea modelelor teoretice
BIG FIVE – tendință accentuată în cercetarea personalității. Psihologia pozitivă și concepția sa despre personalitate	Referate + analiză de studii de caz	2	Relevanță pentru dezvoltarea personalității la adolescenți
Procedee de analiză a comportamentului interpersonal	Dezbateri + jocuri de rol	2	Tehnici de analiză comportamentală aplicabile în educație fizică
Ipostaze ale corpului (corp performant, dopat, laborator, subiect etc.)	Referat + dezbateri interdisciplinară	2	Contexte culturale și sociale ale percepției corporale
Aplicații ale teoriilor personalității din perspectiva programelor școlare și ale competențelor-cheie UE	Prezentări + studii comparative	2	Alinierea curriculară la standarde europene
Tehnici de operaționalizare a competențelor de învățare în competențe de evaluare la unitatea de învățare „Trăsături de personalitate”	Atelier aplicativ + simulare didactică	2	Elaborarea de planificări individualizate pentru

			profesorii de educație fizică
Bibliografie obligatorie:			
1. Mijaică, R., (2022), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern;			
2. Popescu, Ș., Perte, GH. – Psihologia comportamentului uman, Vol 1, Editura Pro Universitaria, 2024;			
3. ***Programa școlară pentru clasele V– VIII-a, MECI, 2009 / 2017			
4. Rizeanu, S. – Psihodiagnoza și evaluarea clinică a copilului și adolescentului, Editura Unitară, 2014;			
Bibliografie facultativă:			
1. Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București;			
2. Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București;			
3. Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București;			
4. Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București;			
5. Stoica și colab., <i>Ghid de evaluare – discipline socio-umane</i> , (2007 – 2013) disponibil la https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf			
6. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată	Probă orală	30%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		
	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea referatului	Probă orală	20%
	Modul de expunere		
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Studentul are formată capacitatea de abordare sistemică a procesului de programare și predare, pe direcția dezvoltării personalității elevului din perspectivă bio-psiho-socială, utilizând ca instrumente operaționale exercițiul fizic. 			

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 licență	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclu de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITATE MOTRICĂ ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DCA
							Obligativitate ³⁾	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs echipată cu echipamente multimedia (videoprojector, ecran, computer), pentru prezentarea materialelor teoretice și exemple practice.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Materiale didactice și de evaluare pentru monitorizarea și înregistrarea progresului în dezvoltarea personalității prin activități motrice, inclusiv chestionare, grile de observație și feedback.

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.</p> <p>1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale. R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.</p> <p>3.2. Aptitudini R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare. R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate. R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.</p> <p>CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor</p> <p>5.1. Cunoștințe R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă. R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.</p> <p>5.2. Aptitudini R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.</p> <p>1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea unei înțelegeri profunde asupra relației dintre activitatea motrică și formarea trăsăturilor de personalitate, precum și consolidarea capacității studentului de a proiecta, organiza și implementa activități motrice curriculare și extracurriculare care susțin dezvoltarea personală, socio-emoțională și
---------------------------------------	---

	<p>atitudinală a elevilor și tinerilor. Prin aplicarea unor strategii educaționale moderne, studentul va deveni capabil să utilizeze exercițiul fizic ca instrument de educație integrativă și formare a caracterului, în acord cu principiile incluziunii și diversității educaționale.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Studentul va analiza conceptele teoretice privind dezvoltarea personalității în context educațional și va explica rolul activităților motrice în modelarea trăsăturilor de caracter precum responsabilitatea, perseverența, autodisciplina, cooperarea și leadershipul. • Studentul va identifica corelațiile dintre activitatea motrică și dezvoltarea trăsăturilor de personalitate în funcție de vârstă, particularități psihoindividuale și mediu social și va adapta conținuturile motrice pentru atingerea obiectivelor formative. • Studentul va proiecta programe de activități motrice curriculare și extracurriculare orientate către dezvoltarea trăsăturilor pozitive de personalitate, integrând principii de învățare activă, feedback constructiv și motivație intrinsecă. • Studentul va selecta și aplica strategii didactice și metode de instruire centrate pe elev, capabile să stimuleze autonomia, auto-reflecția și dezvoltarea emoțională și socială în cadrul lecțiilor și activităților recreative. • Studentul va elabora și utiliza instrumente de evaluare formative și sumative pentru a analiza impactul activităților fizice asupra dimensiunilor comportamentale și atitudinale ale elevilor, demonstrând capacitatea de ajustare a intervenției educaționale. • Studentul va demonstra inițiativă în utilizarea activităților motrice ca mediu de formare a abilităților sociale (empatie, respect, comunicare) și va propune soluții pedagogice inovative pentru consolidarea relațiilor interpersonale în rândul elevilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul de personalitate. Perspective sistemico-psihosociale în abordarea personalității elevului	Prelegere pe bază de slide + dezbatere	2 ore	Discuții interactive pentru clarificarea conceptelor teoretice.
Trăsăturile de personalitate – modelul sintetic-integrativ al personalității	Prelegere + studiu de caz	2 ore	Exemplificarea modelului prin situații practice.
Dezvoltarea personalității (copilăria mică, copilăria mijlocie, copilăria mare, preadolescența, adolescența timpurie)	Prelegere pe bază de slide + discuții	4 ore	Se vor dezvolta studii de caz pentru fiecare etapă de vârstă.
Jocurile motrice – metode și mijloace de dezvoltare a trăsăturilor de personalitate	Prelegere interactivă + exemple practice	2 ore	Se vor prezenta jocuri aplicabile diferitelor vârste și contexte.
Categorii de activități motrice bazate pe joc – principii de programare, organizare și evaluare în cadrul activităților extracurriculare și curriculare	Prelegere + dezbatere	2 ore	Integrarea principiilor de evaluare a programelor motrice.

Evaluarea trăsăturilor de personalitate. Metode de diagnosticare a comportamentului interpersonal	Prelegere + discuții interactive	2 ore	Aplicarea de instrumente de evaluare și exemple de diagnostic.
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mijaică Raluca Dacia (2022) Dezvoltarea personalității prin activități motrice: Metodologii și practici pentru educația formală și nonformală. Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov. 2. Mijaică, R., (2015), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern; <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Balint, L., (2003), Didactica educației fizice și sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov; 2. Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București; 3. Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București; 4. Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București; 5. Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București; 6. Stoica și colab., <i>Ghid de evaluare – discipline socio-umane</i>, (2007 – 2013) disponibil la https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf 7. Programa școlară pentru clasele V– VIII-a, MECI, 2009 / 2017 8. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999 9. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008 			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Categorii de jocuri motrice utilizate pentru dezvoltarea trăsăturilor de personalitate și a relațiilor interpersonale	Aplicații practice + reflecție asupra jocurilor alese	2 ore	Se va pune accent pe rolul jocurilor în dezvoltarea cooperării și comunicării interpersonale.
Metodologii de programare și planificare a jocurilor motrice în activitățile curriculare de educație fizică	Simulare practică + discuții de grup	2 ore	Simulări ale unor lecții de educație fizică, utilizând jocurile pentru dezvoltarea trăsăturilor de personalitate.
Metodologii de programare și planificare a jocurilor motrice în activitățile extracurriculare de educație fizică	Aplicații practice + studii de caz	2 ore	Crearea și adaptarea jocurilor pentru activități extracurriculare care promovează dezvoltarea socio-emoțională.
Implementarea și evaluarea jocurilor motrice în context educațional	Aplicații practice + evaluare prin discuții	2 ore	Aplicarea de jocuri și evaluarea impactului lor asupra relațiilor interpersonale și dezvoltării trăsăturilor de personalitate.

Modalități de organizare și conducere (leadership) a activităților motrice bazate pe jocuri	Aplicații practice + simulări de leadership	4 ore	Studentii vor organiza și conduce activități de jocuri, dezvoltându-și competențele de leadership.
Organizarea și conducerea momentului de revizuire – evaluare; fișa de evaluare a trăsăturilor de personalitate	Aplicații practice + elaborare fișe de evaluare	2 ore	Crearea și aplicarea unor instrumente de evaluare pentru măsurarea progresului în dezvoltarea trăsăturilor de personalitate.
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mijaică Raluca Dacia (2022) Dezvoltarea personalității prin activități motrice: Metodologii și practici pentru educația formală și nonformală. Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov. 2. Mijaică, R., (2015), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern; <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Balint, L., (2003), Didactica educației fizice și sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov; 2. Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București; 3. Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București; 4. Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București; 5. Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București; 6. Stoica și colab., <i>Ghid de evaluare – discipline socio-umane</i>, (2007 – 2013) disponibil la https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf 7. Programa școlară pentru clasele V– VIII-a, MECI, 2009 / 2017 8. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999 9. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea prezentării unei teme relevante din curs (claritate, coerență, profunzime) Abilitatea de a aduce informații suplimentare față de cele prezentate la curs și de a corela teoria cu practica	Prezentare orală a unui studiu de caz sau a unei teme din curs, integrând cunoștințe suplimentare și exemple aplicate Evaluare pe baza clarității expunerii, capacității de a răspunde la întrebări și	60%

		argumentării solide a subiectului	
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Abilitatea de a conduce o secvență de activitate didactică care să vizeze dezvoltarea trăsăturilor de personalitate la elevi	Verificare practică – organizarea și desfășurarea unei activități motrice bazate pe joc, cu focus pe impactul socio-emoțional	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și aplicarea conceptelor esențiale privind dezvoltarea trăsăturilor de personalitate prin activități motrice, cu capacitatea de a crea activități didactice adaptate contextelor curriculare și extracurriculare. • Capacitatea de abordare sistemică a procesului de programare și predare, punând accent pe dezvoltarea bio-psiho-socială a elevului prin exercițiul fizic. • Obținerea unei note minime de 5 la ambele activități de evaluare (prezentarea orală și conducerea activității didactice 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

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
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 masterat	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclu de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODOLOGII DE INTERVENȚIE PSIHOMOTRICĂ, FORMALE ȘI NONFORMALE, ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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					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					15
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia (videoproiector, ecran, laptop); Activitate obligatorie: prezentarea orală a unei prelegeri pe o temă specifică dezvoltării motrice a copiilor între 0–7 ani.
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitate practică obligatorie: elaborarea și susținerea unei aplicații practice (plan/program de exerciții fizice) pentru o ședință de lucru destinată copiilor cu vârste între 0–7 ani.
--	--

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.</p> <p>1.2. Aptitudini R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al copiilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.</p> <p>2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților. R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.</p> <p>3.2. Aptitudini R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a copiilor.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p> <p>4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.</p> <p>4.2. Aptitudini R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.</p> <p>1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.</p> <p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.</p> <p>2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur</p> <p>3.1. Cunoștințe R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.</p> <p>3.2. Aptitudini R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu copiii.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor studenților în utilizarea și adaptarea metodologiilor formale și nonformale de educație psihomotrică în contextul educației timpurii (0–7 ani), cu scopul de a înțelege profund rolul dezvoltării psihomotrice în formarea globală a copilului și de a proiecta și implementa intervenții educaționale eficiente, adaptate nevoilor specifice ale acestei etape de vârstă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Analizarea teoriilor și modelelor actuale privind dezvoltarea psihomotorie a copiilor între 0 și 7 ani, în vederea consolidării unei baze conceptuale necesare intervenției educaționale timpurii. Exersarea competențelor de planificare, organizare și conducere a activităților psihomotrice, utilizând metode și mijloace adecvate dezvoltării cognitive, afective și motrice ale copilului. Compararea și evaluarea critică a metodologiilor formale (instituționalizate) și nonformale (alternative, ludice, recreative) de educație psihomotrică, cu scopul de a adapta intervenția la particularitățile de vârstă, mediu și context. Elaborarea de programe integrate de dezvoltare psihomotrică, cu accent pe interdisciplinaritate, învățare experiențială și incluziune. Dezvoltarea capacității de auto-reflecție și evaluare a impactului activităților psihomotrice asupra dezvoltării globale a copilului, prin utilizarea instrumentelor de observare și feedback.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Educația timpurie – concept și legislație	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor)	2	Se vor aborda reglementările naționale și recomandările internaționale privind educația timpurie.
Sistemele de educație timpurie din Uniunea Europeană	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2	Se vor compara modele europene, cu accent pe bune practici transferabile.
Etapele de dezvoltare ale copilului în perioada 0–3 ani (domeniul fizic, cognitiv, socioemoțional)	Prelegere + discuții interactive	2	Se vor analiza studii de caz și se vor corela etapele cu nevoile psihomotrice.
Ferestrele de oportunitate pentru dezvoltarea motricității copiilor de 0–3 ani	Prelegere cu exemple + dezbateri	2	Se vor evidenția intervalele critice pentru intervenții educaționale eficiente.
Conținuturile și obiectivele pentru domeniul psihomotric din perspectivă curriculară	Prelegere + studiu de caz	2	Se vor corela conținuturile curriculare cu obiectivele psihomotrice.
Metodologii didactice specifice de acționare în educația timpurie	Prelegere + analiză de modele didactice	2	Aplicabilitate directă în planificarea activităților educatoare pentru grupa de vârstă 0–3 ani.
Metode de evaluare integrală în educația timpurie (metoda Portage)	Prelegere + analiză de instrumente	2	Se vor prezenta instrumente concrete de evaluare holistică a dezvoltării copilului.

Bibliografie obligatorie

- Balint, L. (2019). Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârste, Curs de uz intern – Universitatea Transilvania din Brașov
- Ministerul Educației Naționale. (2019). Curriculum pentru educația timpurie (Anexa la Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019). București: Ministerul Educației Naționale.
- Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. (2020). Repere metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020: Educație timpurie, nivel preșcolar. București: Editura Didactică și Pedagogică.

Bibliografie facultativă

- Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău.
- Bontaș I., (1998). Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
- Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București
- Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București.
- Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București.
- *** Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului (MECT), (2008a). Curriculum pentru educația timpurie a copiilor cu vârsta cuprinsă între naștere și 6/7 ani, București. Document disponibil online la adresa: <http://www.edu.ro/index.php?module=uploads&func=download&fileId=7959>

<p>7. *** NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională</p> <p>8. *** Prezentarea scalei Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://annetharresseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf</p> <p>9. *** Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://www.scribd.com/document/328870447/Portage-Profil-pentru-Programe-Comunitare-in-Domeniul-Educatiei-si-Formarii-Profesionale-si-Institutul-de-Stiinta-ale-Educatiei - accesat online (22.09.2013): http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf</p>			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Educația timpurie – forme de organizare instituționalizate și neinstituționalizate	Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	2	Se vor analiza structurile existente (creșă, grupă mică, activități în familie etc.).
Studii de cercetare cu privire la beneficiile educației timpurii	Referate + dezbateri argumentativă	2	Discuții asupra cercetărilor actuale privind impactul intervenției precoce asupra dezvoltării.
Educația fizică – mijloc al educației timpurii	Referate + aplicații video	2	Se vor evidenția legăturile dintre dezvoltarea motrică și dezvoltarea globală.
Curricula pentru educația timpurie	Prezentări interactive + dezbateri	4	Se analizează conținuturi și obiective curriculare relevante pentru componenta psihomotrică.
Motricitatea copilului în perioada 0–3 ani	Referate + discuții aplicative	2	Se vor prezenta particularități și modele de dezvoltare motrică timpurie.
Forme de organizare a activităților motrice în educația timpurie	Analiză de studii de caz + dezbateri	2	Se vor examina diferențele dintre activitățile structurate și cele spontane.
Studii video cu aplicații ale exercițiilor fizice în educația timpurie	Vizionare comentată + reflecție în grup	6	Observarea modului de desfășurare a activităților psihomotrice în practici naționale și internaționale.
Aplicații practice – proceduri și variante de exersare motrică	Exerciții ghidate + feedback în grup	6	Se vor experimenta modalități de implementare a exercițiului motric în contexte reale.
Relația educator – părinte în educația timpurie și asistența în practicarea exercițiilor fizice	Studii de caz + dezbateri	2	Se va discuta rolul familiei în susținerea

			dezvoltării psihomotorii a copilului.
Bibliografie obligatorie			
1. Balint, L. (2019). Practica și metodica activităților motrice pe grupe de vârste, Curs de uz intern – Universitatea Transilvania din Brașov			
2. Ministerul Educației Naționale. (2019). Curriculum pentru educația timpurie (Anexa la Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019). București: Ministerul Educației Naționale.			
3. Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. (2020). Repere metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020: Educație timpurie, nivel preșcolar. București: Editura Didactică și Pedagogică.			
Bibliografie facultativă			
1. Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău.			
2. Bontaș I., (1998). Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.			
3. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București			
4. Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București.			
5. Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București.			
6. *** Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului (MECT), (2008a). Curriculum pentru educația timpurie a copiilor cu vârsta cuprinsă între naștere și 6/7 ani, București. Document disponibil online la adresa: http://www.edu.ro/index.php?module=uploads&func=download&fileId=7959			
7. *** NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională			
8. *** Prezentarea scalei Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://annetharresseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf			
9. *** Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://www.scribd.com/document/328870447/Portage-Profil-pentru-Programa-Comunitare-in-Domeniul-Educatiei-si-Formarii-Profesionale-si-Institutul-de-Stiinta-ale-Educatiei - accesat online (22.09.2013): http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată	Probă orală	60%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		
	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Programarea exercițiilor fizice pentru o ședință de lucru (subiecți 0-3 ani) și susținerea practică a programului	Proiect didactic	40%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			

- Studentul demonstrează capacitatea de a programa, proiecta, organiza și conduce activități motrice adaptate etapelor de dezvoltare ale copilului în educația timpurie (0–7 ani), utilizând metodologii specifice formale și nonformale, în concordanță cu particularitățile de vârstă și nevoile individuale ale copiilor.

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. Raluca MIJAICĂ
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	DIMENSIUNEA PSIHOMOTRICĂ A EDUCAȚIEI TIMPURII							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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					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					15
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia; Prezentarea unei teme teoretice sau a unui studiu de caz legat de dezvoltarea psihomotrică în educația timpurie.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sală multifuncțională sau spațiu adaptat pentru activități psihomotrice, dotat cu materiale specifice (echipamente motrice, fișe de evaluare, instrumente de diagnostică); Participare activă la activitățile practice; Elaborarea și prezentarea fișelor de observație, planurilor de intervenție și a materialelor de suport;

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică. R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile copiilor în educația timpurie.</p> <p>1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate în funcție de nivelul de dezvoltare psihomotrică al copiilor. R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate profilului psihomotric specific vârstei timpurii.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de reacțiile și nevoile psiho-motrice ale copiilor. R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, în acord cu principiile incluziunii și dezvoltării integrale a copilului.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educația timpurie cu accent pe dimensiunea psihomotrică. R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii de proiectare a conținuturilor educaționale în funcție de vârsta timpurie.</p> <p>2.2. Aptitudini R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri didactice centrate pe dezvoltarea psihomotrică a copilului. R.Î.2.2.2. Studentul adaptează conținuturile educaționale în funcție de ritmul de dezvoltare individual al copiilor.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile metodologice în funcție de scopurile educației timpurii. R.Î.2.3.2. Studentul își asumă responsabilitatea implementării unor programe coerente și eficiente pentru dezvoltarea psihomotrică.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p> <p>4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și importanța intervenției timpurii prin mișcare. R.Î.4.1.2. Studentul înțelege rolul mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică la vârste fragede.</p> <p>4.2. Aptitudini R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități motrice incluzive pentru copii cu ritmuri de dezvoltare diferite. R.Î.4.2.2. Studentul adaptează metodele de lucru în funcție de diversitatea grupului și de nevoile speciale ale copiilor.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul promovează în mod activ valorile incluziunii prin exerciții motrice accesibile tuturor copiilor. R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu cadre didactice și specialiști pentru integrarea copiilor cu CES în activitățile psihomotrice.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale specifice educației timpurii.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale în lucrul cu copii, părinți și specialiști.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale multidisciplinare.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul valorifică perspectivele diferite în proiectarea intervențiilor psihomotrice.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul mediază comunicarea între cadrele didactice, părinți și specialiști.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la deciziile educaționale privind dezvoltarea psihomotrică a copilului.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul își asumă responsabilitatea profesională în colaborările educaționale.</p>
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor studenților de a înțelege, analiza și aplica dimensiunea psihomotrică în educația timpurie (0–7 ani), în scopul susținerii dezvoltării integrale a copilului prin metode specifice de intervenție educațională, formale și nonformale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea rolului dezvoltării psihomotrice în cadrul educației timpurii, ca fundament al progresului global (motor, cognitiv, afectiv și social) al copilului. Identificarea principalelor etape și repere ale dezvoltării psihomotrice în perioada 0–7 ani și înțelegerea implicațiilor acestora în proiectarea activităților educaționale. Analiza factorilor care influențează dezvoltarea psihomotrică timpurie și corelarea acestora cu particularitățile individuale ale copiilor. Compararea metodelor formale și nonformale de stimulare psihomotrică, cu accent pe selecția mijloacelor și adaptarea acestora în funcție de vârsta și nevoile copilului. Formarea capacității de a proiecta, organiza și evalua activități psihomotrice adecvate vârstei timpurii, în contexte instituționalizate (grădiniță, creșă) sau neinstituționalizate. Dezvoltarea unei atitudini reflexive și proactive privind importanța intervenției psihomotrice timpurii și rolul educatorului în sprijinirea acesteia.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Psihomotricitatea – concept, importanță și valențe educaționale în educația timpurie	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Introducere în conceptul de psihomotricitate și rolul său în dezvoltarea globală a copilului mic.
Componentele psihomotricității – dezvoltarea schemei corporale în intervalul 0–7 ani	Prelegere + studiu video	2 ore	Analiză asupra progresului reprezentării corporale și impactul asupra activităților motrice.

Lateraliitatea și ideomotricitatea – manifestări și stimulare în educația timpurie	Prelegere + dezbateri	2 ore	Corelarea dezvoltării laterale cu organizarea mișcării și învățarea motrică.
Inteligența motrică – coordonare, reacție, adaptare în contexte educaționale	Prelegere + exemplificări practice	2 ore	Se discută despre răspunsurile motorii și adaptarea lor la sarcini variate în grădiniță.
Tehnici de stimulare a dezvoltării psihomotorii în educația timpurie	Prelegere + studiu de caz	2 ore	Aplicații privind dezvoltarea orientării spațiale, echilibrului, ritmului, schemei corporale etc.
Învățarea psihomotrică la copilul mic – mecanisme și particularități	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Procesul de achiziție psihomotrică în funcție de vârstă, nevoi și ritm propriu.
Construirea contextelor educaționale psihomotrice în grădiniță și acasă	Prelegere + discuție interactivă	2 ore	Exemple de contexte formale și nonformale favorabile dezvoltării psihomotorii la vârsta timpurie.
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Balint, L., Mijaică R. (2020). Diagnoză și intervenție psihomotorie în educația timpurie: Metodologii formale și nonformale. Note de curs. MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE (2019). Curriculum pentru educația timpurie. Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019. MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII (2020). Educație timpurie nivel preșcolar - REPERE METODOLOGICE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DIN ANUL ȘCOLAR 2019-2020. CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE BUCUREȘTI, Machetat la Editura Didactică și Pedagogică S.A. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București. Horghidan, V., (2000. Problematika psihomotricității, Editura Globus, București. Petruț-Barbu, G., (2008). Copilul și motricitatea. Program de educare neuromotorie, Editura MEGA, Cluj-Napoca. Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București. *** NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională *** Prezentarea scalei Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://annetharresseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf *** Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://www.scribd.com/document/328870447/Portage - Profil pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale și Institutul de Științe ale Educației - accesat online (22.09.2013): http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf 			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

Forme de exprimare ale psihomotricității la copiii de vârstă timpurie (0–7 ani)	Prezentare + discuții	2 ore	Examinarea manifestărilor psihomotorii tipice în joc, comunicare, explorare.
Observarea psihomotrică – instrumente de bază: fișa de observație și fișa de progres	Aplicații practice + dezbateri	2 ore	Exersarea redactării și aplicării fișelor de observație pentru copii de 0–3 și 3–7 ani.
Activități de stimulare psihomotrică în funcție de vârstă – jocuri, exerciții senzorio-motorii și simbolice	Aplicații practice + demonstrații	4 ore	Realizarea unor secvențe de stimulare psihomotrică cu mijloace ludice adaptate grupei de vârstă.
Evaluarea dezvoltării psihomotorii: aplicarea scalelor adaptate (ex. Portage, Denver, Bayley)	Prezentare + aplicații pe cazuri	6 ore	Analiza comparativă și aplicarea unor instrumente validate pentru evaluarea globală a dezvoltării.
Studii de caz – analiza progresului psihomotor și sprijinirea dezvoltării individualizate	Aplicații practice + dezbateri	4 ore	Interpretarea datelor din fișe, identificarea punctelor tari și vulnerabilităților.
Rolul relației educator – copil – familie în susținerea dezvoltării psihomotorii	Prezentare + discuții interactive	2 ore	Valorificarea colaborării educator-familie pentru continuitatea intervenției psihomotrice.
Proiectarea unei fișe de activitate psihomotrică pentru grupe mici și mijlocii	Atelier de creație + feedback între colegi	4 ore	Elaborarea și prezentarea de mini-scenarii pentru activități psihomotrice zilnice.
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Balint, L., Mijaică R. (2020). Diagnoză și intervenție psihomotorie în educația timpurie: Metodologii formale și nonformale. Note de curs. MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE (2019). Curriculum pentru educația timpurie. Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019. MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII (2020). Educație timpurie nivel preșcolar - REPERE METODOLOGICE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DIN ANUL ȘCOLAR 2019-2020. CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE BUCUREȘTI, Machetat la Editura Didactică și Pedagogică S.A. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București. Horghidan, V., (2000. Problematika psihomotricității, Editura Globus, București. Petruț-Barbu, G., (2008). Copilul și motricitatea. Program de educare neuromotorie, Editura MEGA, Cluj-Napoca. Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București. 			

7. *** NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională
8. *** Prezentarea scalei Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf
9. *** Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: https://www.scribd.com/document/328870447/Portage - Profil pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale și Institutul de Științe ale Educației - accesat online (22.09.2013): http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Gradul de înțelegere a conceptelor cheie privind dezvoltarea psihomotorie și aplicarea acestora în contexte educaționale timpurii	Prezentare orală individuală sau analiză de caz, centrate pe aplicarea cunoștințelor privind dezvoltarea psihomotrică	40%
10.5 Seminar / laborator / proiect	Capacitatea de a elabora și implementa o activitate motrică pentru stimularea dezvoltării psihomotorii la copii de 0–7 ani; Utilizarea adecvată a instrumentelor de observație și evaluare	Verificare practică: proiectarea și conducerea unei secvențe de activitate psihomotrică + realizarea unei fișe de evaluare adaptate vârstei	60%
Obținerea unei note minime de 5 (cinci) atât la prezentarea orală, cât și la verificarea practică, conform criteriilor stabilite în grila de evaluare.			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și aplicarea corectă a principiilor dezvoltării psihomotorii la copiii între 0 și 7 ani, precum și utilizarea instrumentelor de evaluare formativă (ex. scara Portage, Testul Denver) în contexte educaționale. Capacitatea de a proiecta și conduce activități psihomotrice adaptate nivelului de vârstă și nevoilor individuale ale copiilor, în medii educaționale formale și nonformale. Competența de a reflecta critic asupra propriei practici, prin utilizarea fișelor de observație și a altor instrumente pedagogice pentru monitorizarea progresului psihomotor. 			

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. Raluca MIJAICĂ
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs dotată cu aparatură multimedia (videoprojector, laptop, sistem audio), care să permită prezentări interactive și susținerea prelegerilor pe bază de slide.
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<p>Activitățile de seminar presupun lucrul aplicativ și individualizat.</p> <p>Fiecare student va proiecta și va implementa un program de activități motrice specifice, orientate spre formarea și consolidarea grupului, în contexte educaționale sau recreative simulate.</p> <p>Activitățile pot include jocuri de cooperare, exerciții de team-building, dinamici de grup și evaluări sociometrice.</p>
--	---

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor studenților în proiectarea, organizarea și facilitarea de activități motrice formale și nonformale, cu scopul de a construi și consolida grupurile educaționale și recreative, prin promovarea coeziunii, cooperării, comunicării și incluziunii în cadrul acestora.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Analiza teoriilor și modelelor de dinamică de grup și coeziune socială, cu aplicabilitate în contexte educaționale și motrice. Proiectarea de activități motrice adaptate care să favorizeze comunicarea, colaborarea și formarea relațiilor interpersonale pozitive în grup. Exersarea abilităților de facilitare și conducere a grupului prin metode motrice, cu accent pe dezvoltarea încrederii și cooperării între membri. Elaborarea unui plan de intervenție motrică (formală și nonformală) pentru un grup țintă, cu obiective clare de construire a grupului. Observarea și analiza proceselor de interacțiune și coeziune de grup în timpul activităților motrice, prin aplicarea unor metode de evaluare calitativă și cantitativă. Argumentarea și evaluarea eficienței strategiilor utilizate, cu formularea de recomandări pentru optimizarea activităților viitoare.

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Balint, L., 1998, Metodica educației fizice și sportive școlare în învățământul preșcolar și primar. Editura Brafil, Brașov;
2. Balint, L., 1998, Scopul, structura și conținutul programei alternative de educație fizică la ciclul liceal de învățământ. Perspective 2000, Congress of Sport, București.
3. Bunker, D., Thorpe, R., 1986, Is there a need to reflect in our games teaching? In Bunker, D., Thorpe, R., Almond, L., (Eds), Rethinking games teaching (pp. 25-34). Loughborough, England: University of Technology, Department of Physical Education and Sport Sciences;
4. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
5. Cucoș C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași.
6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46

8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.			
9. Stan, C., 2001, Evaluare și autoevaluare în procesul didactic, în Pedagogie, coord. M. Ionescu, V. Chiș, Editura Presa Clujeană, Cluj-Napoca.			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Elaborarea chestionarelor sociometrice și aplicarea lor în grupuri educaționale	Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Activitate practică privind construirea și validarea unui chestionar simplu.
Calculul indicelui de coeziune și interpretarea rezultatelor	Prezentare + aplicație practică	2 ore	Lucru pe studii de caz din contexte educaționale reale.
Analiza statusului preferențial (sociomatrice, sociogramă, rețele sociale) și intervenții educaționale	Aplicație practică + dezbateri	2 ore	Exerciții de analiză a relațiilor interpersonale și identificarea strategiilor de echilibrare a grupului.
Conlucrarea profesor-lider informal. Rolul liderului în coeziunea grupului	Prezentare + discuții dirijate	2 ore	Studiu de caz: identificarea și valorificarea liderilor în activități motrice.
Proiectarea activităților: preimpact – impact – postimpact	Dezbateri + planificare colaborativă	2 ore	Elaborarea unui plan simplu de intervenție pentru dezvoltarea coeziunii de grup.
Eșalonarea unităților experiențiale în programul școlar	Aplicație practică + discuție	2 ore	Simulare de plan anual pentru activități motrice de tip team-building.
Reflecție asupra aplicabilității strategiilor în contexte formale și nonformale	Prezentare + reflecție ghidată	2 ore	Autoevaluare și feedback colegial asupra activităților prezentate.
Bibliografie obligatorie:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Mijaică, R., -Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015; 2. Mijaică R., - Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale și nonformale – curs de uz intern, 2021; 3. Sage, G.H., Eitzen, S.D., Beal, B., Atencio, M. - Sociology of Sport, Editura: Oxford University Press, 2023. 			
Bibliografie facultativă:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Balint, L., 1998, Metodica educației fizice și sportive școlare în învățământul preșcolar și primar. Editura Brafilea, Brașov; 2. Balint, L., 1998, Scopul, structura și conținutul programei alternative de educație fizică la ciclul liceal de învățământ. Perspective 2000, Congress of Sport, București. 3. Bunker, D., Thorpe, R., 1986, Is there a need to reflect in our games teaching? In Bunker, D., Thorpe, R., Almond, L., (Eds), Rethinking games teaching (pp. 25-34). Loughborough, England: University of Technology, Department of Physical Education and Sport Sciences; 4. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași. 5. Cucoș C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași. 6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București. 			

7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46
8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.
9. Stan, C., 2001, Evaluare și autoevaluare în procesul didactic, în Pedagogie, coord. M. Ionescu, V. Chiș, Editura Presa Clujeană, Cluj-Napoca.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea conținutului și a modalității de susținere a unui proiect pe o temă relevantă pentru dinamica de grup Aport personal și informații suplimentare față de conținutul cursului Verificarea cunoștințelor teoretice privind strategiile motrice și coeziunea de grup	Probă orală (prezentare proiect)	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Calitatea aplicației ipotetice privind dinamica și coeziunea grupului (metode, mijloace, strategii, rezultate) Gradul de aplicabilitate în contexte educaționale reale Observarea și evaluarea comportamentului social în activități de tip team-building	Probă orală (prezentare aplicație practică)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studentul demonstrează capacitatea de selectare a datelor relevante privind învățarea socială și coeziunea de grup. • Studentul este capabil de analiză teoretică și practică privind procesele educaționale de grup bazate pe mișcare. • Studentul poate concepe și justifica metodologii adecvate de programare, planificare și evaluare a activităților motrice cu rol social. • Obținerea unei note minime de 5 atât la activitatea de curs, cât și la seminar. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					25
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor metodice și didactice necesare studenților pentru proiectarea, organizarea și implementarea de activități specifice educației fizice și sportive în ciclul liceal, în acord cu particularitățile de vârstă, motricitate și curriculum.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Proiectarea de lecții și secvențe didactice adaptate nivelului liceal, prin aplicarea unor metode moderne de predare și evaluare, în funcție de profilul psihomotric al elevilor. Elaborarea de strategii diferențiate pentru dezvoltarea calităților motrice (viteza, rezistența, forța, îndemânarea), utilizând resurse didactice adaptate și modele curriculare recente. Realizarea planificării didactice pe termen scurt, mediu și lung (unități de învățare, proiecte tematice), în funcție de obiectivele educaționale și diversitatea elevilor din ciclul liceal. Adaptarea demersului didactic la specificul diferitelor forme de învățământ liceal (teoretic, tehnologic, vocațional), integrând metode incluzive și personalizate pentru susținerea progresului școlar.

8. Conținuturi

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

Metodica dezvoltării forței și îndemnării	Prelegere + demonstrații	2 ore	Corelare cu ciclul liceal și individualizarea demersului didactic
Metodica predării săriturilor și aruncărilor din atletism	Prelegere + analiză secvențe de film	2 ore	Adaptări didactice în funcție de resurse și spații
Metodica predării alergărilor din atletism	Prelegere + studii de caz	2 ore	Focus pe corectitudinea execuției și evaluare
Metodica predării exercițiilor din gimnastică	Prelegere + aplicații video	2 ore	Elemente fundamentale, scheme de progresie metodică
Metodica predării jocurilor sportive	Prelegere + analiză de secvențe didactice	2 ore	Sporturi individuale vs. colective, dinamica grupului
Structura lecției de educație fizică în învățământul liceal	Prelegere + simulare didactică	2 ore	Etape, durată, obiective, evaluare formativă
Particularitățile lecției de educație fizică în învățământul profesional	Prelegere + dezbateri	2 ore	Adaptare metodologică la profilul elevilor
Particularitățile lecției de educație fizică în învățământul special	Prelegere + analiză cazuri	2 ore	Incluziune, nevoi speciale, adaptări de mijloace
Aplicabilitatea interdisciplinară a educației fizice în curriculumul liceal	Prelegere + reflecție critică	4 ore	Integrare transdisciplinară și cooperare curriculară
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Balint, L., (2019), Metodica predării Educației fizice și sportive în ciclul liceal, în învățământul profesional și cel superior (curs de uz intern). Repere metodologice pentru aplicarea Curriculumului Național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023, publicat de Ministerul Educației și Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. Programe Școlare pentru clasele IX-XII - Educație Fizică, publicat de Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, București, 2009 (în vigoare). <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) Educație fizică școlară – Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și pedagogică, R.A. București. Cerghit, I., (1997), Metode de învățământ, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București; Cerghit, I., (2002), Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București; Cojocaru, V., Sacară, L., (2005), Managementul proiectelor pedagogice, ed. Didactică și Pedagogică, București; Colibaba, D., E., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova; Gane, R.M., Brggs, L.J., (2002), Principii de desing al instruirii, Ed. Didactică și Pedagogică, București; Jinga, I., (1994), Învățarea eficientă, Ed. Editis, București; Neacșu, I., (1999), Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, București; Radu, T.I., (2005), Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București; Rață, G., (2001), Didactica educației fizice școlare, Ed. Alma mater, Bacău. 			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Analiza etapelor și operațiunilor specifice proiectării didactice în educația fizică pentru liceu	Prezentări + studii de caz	2 ore	Fundamente pentru întocmirea planificărilor pe termen lung și scurt

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

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată; Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului; Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă orală	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea proiectului didactic solicitat; Claritatea structurii didactice, coerența obiectivelor și adecvarea conținutului; Aplicarea corectă a metodologiilor moderne	Probă orală (susținere și analiză a proiectului didactic)	40%
Pentru promovarea disciplinei, studentul trebuie să obțină nota minimă 5 la ambele probe de evaluare			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Studentul are formată capacitatea de a selecta date relevante pentru domeniul învățării motrice, cu aplicabilitate în ciclul liceal de învățământ.• Studentul este capabil să realizeze o analiză sintetică a aspectelor teoretice fundamentale legate de procesul instruirii motrice.• Studentul demonstrează competența de a concepe metodologii didactice adecvate pentru programarea, planificarea și evaluarea activităților motrice, în funcție de particularitățile de vârstă și nivel educațional ale elevilor.			

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

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de seminar

FISA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	CONTROL ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ UMANĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Balint Elena							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Balint Elena							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DCA
							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	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					60
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					
3.7 Total ore studiu individual	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	4				

4. Precondiții

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de seminar

6. Competențe specifice acumulate

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

CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare

3.1. Cunoștințe

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

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

3.2. Aptitudini

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

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

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

4.2. Aptitudini

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe

R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini

R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.

R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

6.1. Cunoștințe

R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.

R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

6.2. Aptitudini

R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.

R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

6.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue.

R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

	<p>CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.</p> <p>CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori</p> <p>8.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă.</p> <p>R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră.</p> <p>8.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare.</p> <p>R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici.</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.</p> <p>R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPETENȚE TRANSVERSALE</p>	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.</p> <p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.</p>

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

7. Obiectivele disciplinei

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

8. Conținuturi

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

Educator, 41, 108-13.

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

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

Bibliografie

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

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

--

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

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

Prof.dr. Elena BALINT
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Cursurile se desfășoară într-o sală dotată cu aparatură multimedia (videoproector, sistem audio, conexiune la internet), care să permită analiza video și prezentarea aplicațiilor digitale utilizate în studiul cinematicii activităților motrice.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Activitățile aplicative se desfășoară în laboratoare specializate (biomecanică / analiză motrică), echipate cu sisteme de captură și analiză a mișcării (motion capture, platforme de forță, softuri de analiză cinematică – ex. Kinovea, Dartfish

etc.).

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

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

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

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Competențe profesionale</p>	<p>5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor. R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională. CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare 6.1. Cunoștințe R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante. R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării. 6.2. Aptitudini R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive. R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue. R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare. CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare 7.1. Cunoștințe R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar. R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară. 7.2. Aptitudini R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională. R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev. 7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant. R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare. CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori 8.1. Cunoștințe R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă. R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră. 8.2. Aptitudini R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare. R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale. R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Competențe transversale</p>	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare 1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale. R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă. 1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune. R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite. R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare. R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor. CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă 2.1. Cunoștințe R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă. R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.</p>

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare pentru analiza cinematică și funcțională a activităților motrice dirijate, prin utilizarea metodelor biomecanice și a tehnologiei digitale, în scopul optimizării performanței și prevenirii accidentărilor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea noțiunilor fundamentale de cinematică, biomecanică și antropometrie, aplicabile în analiza mișcărilor motrice. Dezvoltarea abilităților de utilizare a echipamentelor și aplicațiilor digitale pentru captarea și analiza mișcărilor dirijate. Aplicarea metodelor de observare, măsurare și interpretare a datelor biomecanice în contexte educaționale și sportive. Realizarea de studii de caz sau proiecte practice privind evaluarea funcțională a exercițiilor fizice, utilizând tehnologii moderne. Formarea unei atitudini critice și reflexive asupra calității mișcării și a implicațiilor funcționale ale execuției motrice.

8. Conținuturi

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

			sportivă
7. Analiza cinematică și funcțională în sporturile de iarnă – aplicații și tehnologii moderne	Prelegere + aplicații software + video slow motion	2 ore	Studiu de caz: schi (alpin, sărituri, fond)
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> Grosz, W.R., 2025, Analiza cinematică și funcțională a activităților motrice dirijate – Suport de curs uz intern Niechwiej-Szwedo, E.; Brin, T.A.; Thompson, B.; Christian, L.W.T. Kinematic Assessment of Fine Motor Skills in Children: Comparison of a Kinematic Approach and a Standardized Test. <i>Vision</i> 2024, <i>8</i>, 6. https://doi.org/10.3390/vision8010006 Russo, C.; Puppo, E.; Roati, S.; Somà, A. Proposal of an Alpine Skiing Kinematic Analysis with the Aid of Miniaturized Monitoring Sensors, a Pilot Study. <i>Sensors</i> 2022, <i>22</i>, 4286. https://doi.org/10.3390/s22114286 Elfmark, O.; Ettema, G.; Groos, D.; Ihlen, E.A.F.; Velta, R.; Haugen, P.; Braaten, S.; Gilgien, M. Performance Analysis in Ski Jumping with a Differential Global Navigation Satellite System and Video-Based Pose Estimation. <i>Sensors</i> 2021, <i>21</i>, 5318. https://doi.org/10.3390/s21165318 			
Bibliografie facultativă			
<ol style="list-style-type: none"> Avramescu, E.T., 20014, Bazele anatomice ale mișcării – Curs practic pentru studenții facultăților de kinetoterapie Budescu, E., 2013, Biomecanica generală, Iași Ianc, D., Biomecanică – curs FEFS Oradea Zatsiorsky, V.M., 2000, Biomechanics in sport, Blackwell Science, Cambridge 			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Măsurători antropometrice și analiza segmentară a subiecților	Lucru pe echipe + aplicații software + studiu de caz	2 ore	Utilizare aplicații mobile de măsurare
2. Înregistrarea și interpretarea mersului – analiza cinematică de bază	Filmare + analiză video frame-by-frame + dezbatere	2 ore	Cu aplicații precum Dartfish, Kinovea
3. Modelarea mișcării în exerciții funcționale – evaluarea lanțurilor cinetice	Observație asistată digital + simulare biomecanică	2 ore	Aplicabil și în recuperare
4. Analiza mișcărilor dirijate în atletism – exerciții cu feedback video	Analiză video + soft + raportare în echipă	2 ore	Se pot selecta probe ca săritura în lungime
5. Studiu de caz: analiza unui sport de iarnă (la alegere)	Observație + analiză video + interpretare cinematică	2 ore	Fiecare echipă alege o ramură de sport (ex. schi alpin, schi sărituri, schi fond, biatlon etc)
6. Utilizarea aplicațiilor mobile și software-ului pentru analiza funcțională	Testare practică a 2-3 aplicații + comparație de funcționalități	2 ore	Ex. Coach's Eye, MyJump, Dartfish Express
7. Elaborarea unui mini-proiect de analiză cinematică pe un exercițiu motric dirijat	Lucru în echipă + prezentare orală	2 ore	Poate fi inclus în portofoliul de evaluare
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> Grosz, W.R., 2025, Analiza cinematică și funcțională a activităților motrice dirijate – Suport de curs uz intern Niechwiej-Szwedo, E.; Brin, T.A.; Thompson, B.; Christian, L.W.T. Kinematic Assessment of Fine Motor Skills in Children: Comparison of a Kinematic Approach and a Standardized Test. <i>Vision</i> 2024, <i>8</i>, 6. https://doi.org/10.3390/vision8010006 Russo, C.; Puppo, E.; Roati, S.; Somà, A. Proposal of an Alpine Skiing Kinematic Analysis with the Aid of Miniaturized Monitoring Sensors, a Pilot Study. <i>Sensors</i> 2022, <i>22</i>, 4286. https://doi.org/10.3390/s22114286 Elfmark, O.; Ettema, G.; Groos, D.; Ihlen, E.A.F.; Velta, R.; Haugen, P.; Braaten, S.; Gilgien, M. Performance Analysis in Ski Jumping with a Differential Global Navigation Satellite System and Video-Based Pose Estimation. <i>Sensors</i> 2021, <i>21</i>, 5318. https://doi.org/10.3390/s21165318 			

Bibliografie facultativă

1. Avramescu, E.T., 20014, Bazele anatomice ale mișcării – Curs practic pentru studenții facultăților de kinetoterapie
2. Budescu, E., 2013, Biomecanica generală, Iași
3. Ianc, D., Biomecanică – curs FEFS Oradea
4. Zatsiorsky, V.M., 2000, Biomechanics in sport, Blackwell Science, Cambridge

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<ul style="list-style-type: none"> - Claritatea și coerența prelegerii; - Acuratețea conținutului științific; - Capacitatea de sinteză și argumentare; - Respectarea temei alese și structurii academice. 	Prelegere individuală pe o temă selectată din conținuturile cursului (cu suport digital – prezentare PowerPoint, video etc.)	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	<ul style="list-style-type: none"> - Relevanța și aplicabilitatea analizei; - Capacitatea de a integra date biomecanice sau funcționale; - Utilizarea de instrumente digitale sau aplicații software; - Originalitate și implicare practică. 	Prezentare aplicativă cu analiza cinematică a unei secvențe motrice filmate, utilizând instrumente digitale (ex: Kinovea, Dartfish etc.)	60%
	<ul style="list-style-type: none"> - Prezență și implicare în dezbateri și aplicații; - Răspunsuri la întrebări; - Colaborare în sarcini de echipă. 		
10.6 Standard minim de performanță			
<p>Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și teoriilor din domeniul analizei cinematice și funcționale a mișcării;</p> <p>Îndeplinirea criteriilor de evaluare prevăzute în cadrul disciplinei, cu obținerea notei minime 5 (cinci) atât la lucrarea practico-metodică / seminar / proiect, cât și la prelegerea individuală / examenul de curs;</p> <p>Respectarea prezenței minime obligatorii: 80% la activitățile practico-metodice (seminar) și 50% la activitățile de curs teoretic.</p>			

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 seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei		Poliatlonul athletic școlar						
2.2 Titularul activităților de curs			Conf. dr. Florentina NECHITA					
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect			Conf. dr. Florentina NECHITA					
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							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					62 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului		62			
3.8 Total ore pe semestru		90			
3.9 Numărul de credite ⁵⁾		3			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Aprofundarea cunoștințelor privind predarea atletismului la diferite nivele de școlarizare.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 1.Aprofundarea cunoștințelor și formarea competențelor privind selecția,

	<p>organizarea și proiectarea conținuturilor atletismului /cicluri de învățământ.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2. Formarea capacității de a organiza și conduce pregătirea elevilor în forma de concurs motric compus – poliathlon athletic
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Rolul poliathlonului athletic în educația fizică școlară. Dezvoltarea capacității motrice diverse într-un mod atractiv. Variație și motivație prin activități combinate. Valențe educative: fairplay, perseverență, spirit de competiție.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Particularități ale selecției pentru poliathlonul athletic, în rândul elevilor.		2 ore	
3. Structura unui poliathlon athletic. Particularități ale pregătirii elevilor pentru poliathloane atletice. Formarea de echipe, atribuirea de roluri, responsabilizarea și creșterea implicării active.		2 ore	
4. Particularități ale proiectării și planificării pregătirii în cadrul poliathlonului athletic școlar. Planificarea unei unități de învățare axate pe poliathlon.		4 ore	
5. Particularități ale participării elevilor la concursurile de poliathlon athletic școlar. Aspecte de siguranță și organizare logistică		4 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodică predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, (259pp.), 2018; Cucui, A.I. Atletism – Modalități de operaționalizare a strategiei didactice de operaționalizare a nivelului motivațional, Ed. Bibliotheca, ISBN: 9786067721348, (109 pp), 2016; Nechita, F. Atletism- mijloace complementare în kinetoterapie”, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN: 978-606-19-0547-8, (124)pp, 2015; Nechita, F. Noțiuni generale ale poliathlonului athletic, curs de uz intern 2025; Sarandan, S., Bompă, T. Training and Conditioning Young Athletes, Editura Humana Kinetics Publishers, 2022. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Bondoc - Ionescu, D. Poliathlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania Brașov. 2007; Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATHLOANE- pregătirea copiilor și juniorilor Ed. Sport-Turism, București, 1981; Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura Alpha, 2005. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Modele operaționale privind pregătirea fizică din cadrul poliathlonului athletic școlar.	Demonstrația Exersarea Dezbateri și lucru în echipe pe teme prestabilite	4 ore	
2. Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică în cadrul poliathlonului athletic. Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la nivelul elevilor din ciclul gimnazial.		4 ore	
3. Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice poliathlonului athletic școlar.		4 ore	
4. Poliathlonul ca activitate extracurriculară – concursuri școlare interne (clasa vs clasă; școala vs școală), introducerea lui în "săptămâna verde", integrarea părinților sau a altor cadre didactice în organizare		2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodică predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, (259pp.), 2018;
2. Cucui, A.I. Atletism – Modalități de operaționalizare a strategiei didactice de operaționalizare a nivelului motivațional, Ed. Bibliotheca, ISBN: 9786067721348, (109 pp), 2016;
3. Nechita, F. Atletism- mijloace complementare în kinetoterapie”, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN: 978-606-19-0547-8, (124)pp, 2015;
4. Nechita, F. Noțiuni generale ale poliathlonului athletic, curs de uz intern 2025;
5. Sarandan, S., Bompă, T. Training and Conditioning Young Athletes, Editura Humana Kinetics Publishers, 2022.

Bibliografie facultativă

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Realizarea unei sinteze privind activitatea în cadrul poliathlonurilor atletice	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificarea competențelor specifice și organizatorice necesare conducerii și dirijării procesului didactic –atletic	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Însușirea și utilizarea cunoștințelor și informațiilor din domeniu la un nivel acceptabil care să permită inițierea unor activități de cercetare în domeniul cursului. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică (laborator), cât și la examenul scris. 			

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Ansamblul de gimnastică școlară							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP
							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					62 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a	• Sală de curs UniTBv

seminarului/ laboratorului/ proiectului	
--	--

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

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

Competențe transversale	2.2.Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.
	R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.
	R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.
	2.3.Responsabilitate și autonomie
R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.	
R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Aprofundarea cunoștințelor privind predarea gimnasticii la diferite nivele de școlarizare.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 1.Aprofundarea cunoștințelor și formarea competențelor privind selecția, organizarea și proiectarea conținuturilor ramurilor gimnasticii pentru ansamblul școlar / cicluri de învățământ. 2.Formarea capacității de a organiza și conduce pregătirea echipelor școlare de gimnastică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Noțiuni generale despre ansamblului de gimnastică în școală: definiție, rol și scop în educația fizică; Valențe educative și formative ale gimnasticii sportive; Diferențe între ansamblul de gimnastică școlar și gimnastica de performanță	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2.Conținutul ansamblului de gimnastică: elemente de bază utilizate, structura compoziției unui ansamblu, selectarea exercițiilor în funcție de nivelul de vârstă și capacitate		2 ore	
3.Metodica formării ansamblului în școală: etapele de lucru în formarea ansamblului, organizarea spațiului și a colectivului de elevi, tehnici de sincronizare și coordonare a mișcărilor, etc.		2 ore	
4.Aspecte artistice și muzicale		4 ore	
5.Concursul de gimnastică școlară: organizare, desfășurare, arbitraj		4 ore	

Bibliografie obligatorie:

- Nechita F. Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2015;
- Nechita, F. Bazele generale ale gimnasticii, curs format IFR UniTBV, 2021.

Bibliografie facultativă:

- Ban,R.,Băiașu,N.,Bârlea, A. Gimnastica de bază și acrobatică în școală.Ed.CNEFS,1969.
- Băiașu, N. Gimnastica. Ed. Sport Turism,1982.
- Dungaciu,P.Vieru,N. Gimnastica sportivă pentru copii și juniori. Ed. Stadion, București, 1971.
- Ghișoiu,G.,Muszi,A. Gimnastica sub formă de joc. Ed. UCFS, București, 1982.
- Luca,I. Fitness și aerobică. Editura fundației Altius Academia Iași, 2001.
- Stroescu,A. Gimnastica. EDP, București, 1968.
- Tudusciuc,I. Gimnastică sportivă. Ed. Sportiv Turism, 1984.
- Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.
- Vieru, N. Manual de gimnastică sportivă.Ed. Driada, București, 1997.
- * * * Codul de Punctaj – Gimnastica artistică - 2005
- F.R.G. Buletine informative FRG, București, 2005-2009

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Coordonarea și conducerea ansamblului – rolul profesorului în conducerea acestuia	Demonstrația Exersarea Dezbateri și lucru în echipe pe teme prestabilite	4 ore	
2. Criterii de evaluare: sincronizare, execuție, tehică, expresivitate. 3. Modalități de apreciere în cadrul lecțiilor/concursurilor		4 ore	
4. Aplicații practice și activități extracurriculare – participării la serbări, implicarea elevilor în crearea coreografiilor, gimnastica în perechi, trio-uri sau formații multiple		4 ore	
5. Reguli de siguranță în realizarea exercițiilor gimnice din cadrul ansamblului.		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1. Nechita F. Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2015;</p> <p>2. Nechita, F. Bazele generale ale gimnasticii, curs format IFR UniTBv, 2021.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Ban, R., Băiașu, N., Bârlea, A. Gimnastica de bază și acrobatică în școală. Ed. CNEFS, 1969.</p> <p>2. Băiașu, N. Gimnastica. Ed. Sport Turism, 1982.</p> <p>3. Dungaci, P., Vieru, N. Gimnastica sportivă pentru copii și juniori. Ed. Stadion, București, 1971.</p> <p>4. Ghișoiu, G., Muszi, A. Gimnastica sub formă de joc. Ed. UCFS, București, 1982.</p> <p>5. Luca, I. Fitness și aerobică. Editura fundației Altius Academia Iași, 2001.</p> <p>6. Stroescu, A. Gimnastica. EDP, București, 1968.</p> <p>7. Tudusciuc, I. Gimnastică sportivă. Ed. Sportiv Turism, 1984.</p> <p>8. Tudor, V. Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.</p> <p>9. Vieru, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada, București, 1997.</p> <p>10. * * * Codul de Punctaj – Gimnastica artistică - 2005</p> <p>11. F.R.G. Buletine informative FRG, București, 2005-2009</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Realizarea unei sinteze privind activitatea ansamblului de gimnastică în școală	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Verificarea competențelor specifice și organizatorice necesare conducerii și dirijării procesului didactic specific gimnasticii sportive	Evaluare practică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea și utilizarea cunoștințelor și informațiilor din domeniu la un nivel acceptabil care să permită inițierea unor 			

activități de cercetare în domeniul cursului.

- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică (laborator), cât și la examenul scris.

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 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PUBLICARE ȘI DISEMINARE ȘTIINȚIFICĂ ÎN EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT							
2.2 Titularul activităților de curs	Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Adela Bădău							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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)

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

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de curs prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Sală de seminar prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p>
-------------------------	---

4.1. Cunoștințe
R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.
R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.

4.2. Aptitudini
R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.
R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.

4.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.
R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe
R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.
R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini
R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.
R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.
R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

6.1. Cunoștințe
R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.
R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

6.2. Aptitudini
R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.
R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

6.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue.
R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

7.1. Cunoștințe
R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar.
R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.

7.2. Aptitudini
R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.
R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev.

7.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant.
R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.

CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori

8.1. Cunoștințe
R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă.
R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră.

8.2. Aptitudini
R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare.
R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici.

8.3. Responsabilitate și autonomie
R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Să cunoască conceptul/strategiile/organizarea managementului și marketingului în activitățile formale și nonformale specifice activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> să cunoască sistemul național specific domeniului educație fizică și sport; să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportivă formală și non-formală; să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică; să cunoască viziunea, misiunea, țintele strategice unei organizații formale sau non formale să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Tipologia lucrărilor științifice. Principii și reguli de scriere a unei lucrări științifice.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
2. Structura lucrărilor științifice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	4	
3. Importanța bibliografiei. Listele de referințe bibliografice, stiluri citare (MLA, APA, AMA, Chicago, Vancouver, Harvard, etc.)	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
4. Reguli de tehnoredactare (template-ul lucrărilor). Sistemul de peer-review.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
5. Definiția plagiatului și metode de identificare și evitare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
6. Profilul și vizibilitatea cercetătorului în bazele de date și în motoarele de căutare. Diseminare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024 Pompiliu Alexandru - Despre antiplagiat. Scurt manual pentru studenti, 2025, Ed. TRITONIC Ilie Rad - Cum se scrie un text stiintific. Disciplinele umaniste, 2023, Ed. POLIROM Anca Mihai, Rebeca Cojocaru, Bogdan Hrib - Scurt manual pentru editarea lucrarilor stiintifice, 2020, Ed. TRITONIC Septimiu Chelcea- Manual de redactare in stiintele socioumane, 2021, Ed. PRO UNIVERSITARIA Elena Emilia Stefan- Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice. Curs universitar, 2019, Editura: Pro Universitaria, ISBN: 978-606-26-1099-9 <p>https://www.e-nformation.ro/</p> <p>https://editura.edituralumen.ro/wp-content/uploads/2019/06/sandu_seminarii_preview.pdf</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Ioan DUMITRACHE, . Horia IOVU (carte coordonata) – MANUAL DE AUTORAT ȘTIINȚIFIC, 2011, http://www.ecs-univ.ro/UserFiles/File/Manual%20de%20autorat%20stiintific%2026.09.2011.pdf Eugenia Enachescu - Cercetarea stiintifica in educatie si invatamant. Intrebari cu si fara raspunsuri imediate, 2012, Editura: Editura Universitară ISBN: 978-606-591-471-1 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Aplicații vizând regulile și principiile de scriere a unei lucrări științifice	-expunere,-conversa ie, brainstorming, dezbateri	2	
2. Aplicații de structură și conținut a unei lucrări științifice	expunere,-conversa ie, brainstorming, dezbateri	2	
3. Scrierea unui abstract	expunere,-conversa ie, brainstorming, dezbateri	2	
4. Aplicații de scriere a bibliografiei	expunere,-conversa ie, brainstorming, dezbateri	2	
5 Exemple de template-uri. Modalitatea de completare	expunere,-conversa ie, brainstorming, dezbateri	2	
6. Plagiatul – platforme, aspecte specifice	expunere,-conversa ie, brainstorming, dezbateri	2	
7. Diseminarea produțiilor științifice	expunere,-conversa ie, brain-	2	

Bibliografie obligatorie

1. Pompiliu Alexandru - Despre antiplagiat. Scurt manual pentru studenti, 2025, Ed. TRITONIC
2. Ilie Rad - Cum se scrie un text stiintific. Disciplinele umaniste, 2023, Ed. POLIROM
3. Anca Mihai, Rebeca Cojocaru, Bogdan Hrib - Scurt manual pentru editarea lucrarilor stiintifice, 2020, Ed. TRITONIC
4. Septimiu Chelcea- Manual de redactare in stiintele socioumane, 2021, Ed. PRO UNIVERSITARIA
5. Elena Emilia Stefan- Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice. Curs universitar, 2019, Editura: Pro Universitaria, ISBN: 978-606-26-1099-9

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

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezentarea portofoliului cu tema impusa. Nota minima de promovare este 5	Examen oral	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea unei abstract specific unei lucrari stiintifice, pe o temă individuală, stabilită de comun acord intre titularul de seminar si student.	Prezentare proiect - abstract	Condiție de intrare la examenul scris
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea si explicarea conținuturilor 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 BĂDĂU
Titular de curs

Prof.dr. Adela BĂDĂU
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EXERCİIU FIZIC RECREATIV LA MATURITATE ȘI SENECTUTE									
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND									
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAP		
								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	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Susținerea unei prelegeri individuale pe o temă dată, în cadrul unei sesiuni dedicate. Cursurile se vor desfășura într-o sală dotată cu videoprojector, laptop, ecran de proiecție și conexiune la internet, pentru facilitarea resurselor vizuale și interactive.
-------------------------------	--

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor teoretice și practice ale studenților privind proiectarea, implementarea și evaluarea programelor de exercițiu fizic
---------------------------------------	--

	recreativ adresate persoanelor adulte și vârstnice, în scopul promovării unui stil de viață activ, al menținerii sănătății și al incluziunii sociale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea particularităților fiziologice, psihologice și sociale ale vârstei adulte și ale senectuții, relevante pentru proiectarea exercițiului fizic. • Dobândirea abilităților de selecție și adaptare a mijloacelor de mișcare în funcție de nivelul de capacitate motrică, starea de sănătate și motivația participanților. • Dezvoltarea capacității de a organiza și coordona activități motrice recreative în grupuri eterogene, în contexte educaționale, comunitare sau de timp liber. • Însușirea metodelor de evaluare a progresului motric și a impactului exercițiului fizic asupra calității vieții la vârste adulte și înaintate. • Stimularea atitudinii reflexive și responsabilității sociale față de nevoile motrice și de integrare activă a persoanelor vârstnice în comunitate.

8. Conținuturi

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

Elemente de comunicare și motivație în activitățile cu persoane adulte și vârstnice	Prelegere + exercițiu de comunicare	2 ore	Se vor exersa strategii motivaționale și comunicarea empatică cu participanții.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023; 2. Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023; <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 2. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005; 3. Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982; 4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999; 5. Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002; 6. Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005; 7. Epuran, M., - Motricitate si psihism in activitatile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011; 8. Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010. 			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Observarea și analiza capacităților motrice la adulți și vârstnici	Exercițiu practic + fișe de observație	2 ore	Se vor realiza observații directe în contexte simulate sau reale, pentru a identifica particularități motrice.
Elaborarea unei fișe de evaluare funcțională și motrică simplificată	Activitate practică + studiu de caz	2 ore	Participanții vor crea instrumente adaptate evaluării la această categorie de vârstă.
Proiectarea unui micro-program de exercițiu fizic recreativ	Activitate de proiectare în echipe	2 ore	Se vor concepe programe de exerciții pentru diferite niveluri de capacitate funcțională.
Exersarea unor tipuri de exerciții recreative adaptate (gimnastică, mers, exerciții posturale etc.)	Aplicare practică în grup	2 ore	Activitate aplicativă în sala de sport sau spațiu deschis, cu accent pe corectitudine și adaptabilitate.
Analiza riscurilor și propunerea de măsuri de siguranță în activitatea motrică a vârstnicilor	Studiu de caz + brainstorming	2 ore	Participanții vor analiza scenariile de risc și vor formula soluții pentru prevenirea accidentărilor.
Simulare: conducerea unei ședințe de exercițiu fizic recreativ pentru seniori	Simulare + feedback colegial	2 ore	Fiecare student va conduce o secvență practică, urmând să primească feedback aplicat.

Reflecție asupra motivației și participării în programele de mișcare pentru vârstnici	Discuție dirijată + exercițiu de reflecție scrisă	2 ore	Se vor analiza barierele psihosociale și soluțiile pentru implicare activă a participanților.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023; Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023; <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005; Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982; Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999; Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002; Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005; Epuran, M., - Motricitate si psihism in activitatile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011; Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010. 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată	Probă orală	30%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		
	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Probă scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea referatului	Probă orală	20%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Studentul dovedește stăpânirea conceptelor teoretice și metodologice fundamentale din domeniul exercițiului fizic recreativ pentru adulți și vârstnici, fiind capabil să aplice structurat și adaptativ strategii de planificare, implementare și evaluare a activităților motrice, în funcție de nevoile specifice ale beneficiarilor. 			

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

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	IMAGINEA CORPORALĂ ȘI ACTIVITĂȚILE MOTRICE PARTICULARIZATE							
2.2 Titularul activităților de curs	Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Adela Bădău							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					29
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de seminar prevăzută cu videoproiector și ecran de proiecție

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile elevilor din ciclul liceal și postliceal.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare avansate și diferențiate.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, cu respectarea principiilor incluziunii.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.</p>
-------------------------	---

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

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

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

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

4.2. Aptitudini

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe

R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini

R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.

R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

6.1. Cunoștințe

R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.

R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

6.2. Aptitudini

R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.

R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

6.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue.

R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

7.1. Cunoștințe

R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar.

R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.

7.2. Aptitudini

R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.

R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev.

7.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant.

R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.

CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori

8.1. Cunoștințe

R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă.

R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră.

8.2. Aptitudini

R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare.

R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici.

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Să cunoască conceptul/strategiile/organizarea managementului și marketingului în activitățile formale și nonformale specifice activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> să cunoască sistemul național specific domeniului educație fizică și sport; să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de educație fizică și sportivă formală și non-formală; să fie capabil să coreleze diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul studiilor și să le aplice cu succes în practică;

	<ul style="list-style-type: none"> • să cunoască viziunea, misiunea, ținte strategice unei organizații formale sau non formale • să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Dezvoltarea imaginii corporale – delimitare conceptuală, etape, caracteristici	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
2. Schemă corporală și conștiința kinestezică în mișcarea umană	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
3. Metodologia activităților motrice individualizate și imaginea de sine	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
4. Percepția corporală și coordonarea motrică în contextul terapeutic	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
5. Neuroplasticitatea și reeducarea imaginii corporale prin mișcare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	2	
6. Evaluarea și intervenția în tulburările imaginii corporale prin activitate fizică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt), dezbateri	4	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024 2. Alexandra Zancu - Imaginea corporală și comportamentul alimentar în domenii centrate pe forma fizică. Abordări teoretice și applicative, 2024, Ed. Universitatii A.I. Cuza din Iasi, Colecție: Psihologie Socială și Aplicată, ISBN: 978-606-714-880-0 3. Maryam Marashi, Erin K. O’Loughlin, David M. Brown, Catherine M. Sabiston - A body image training program for health professionals: A single group pre-post evaluation, Body Image, Volume 53, 2025, 101863, ISSN 1740-1445, 4. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101863 5. Phoebe Gray, Megan Hurst, Thomas Ormerod, Eleanor Miles - Women’s body image experiences in the context of personal training in the UK: A qualitative diary study, Body Image, Volume 53, 2025, 101886, ISSN 1740-1445, 6. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101886 7. Kristen M. Lucibello, Maryam Marashi, Madison F. Vani, Delaney Thibodeau, Catherine M. Sabiston - Comparing the associations between body appearance and fitness self-conscious emotions across physical activity modalities: A multi-part study, Body Image, Volume 53, 2025, 101893, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101893 8. Nichole Wood-Barcalow - Positive Body Image Workbook: A Clinical and Self-Improvement Guide, 2021, Editura: Cambridge University Press <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sarah E. McComb, Jennifer S. Mills - Young women’s body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation, Body Image, Volume 38, 2021, Pages 49-62, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012 2. Katarina L. Huellemann, Eva Pila, Jenna D. Gilchrist, Amy E. Nesbitt, Catherine M. Sabiston - Body-related self-conscious emotions and reasons for exercise: A latent class analysis, Body Image, Volume 38, 2021, Pages 127-136, ISSN 1740-1445, https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.016 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Tehnici de evaluare a schemei corporale la copii și adulți	-expunere,-conversa ie, brainstorming, dezbateri	4	

2. Exerciții de conștientizare corporală pentru îmbunătățirea propriocepției	expunere,-conversa ie, brain-storming, dezbateri	2	
3. Metode de lucru cu imaginea corporală distorsionată în tulburări alimentare	expunere,-conversa ie, brain-storming, dezbateri	4	
4. Activități motrice pentru dezvoltarea lateralității și orientării spațiale	expunere,-conversa ie, brain-storming, dezbateri	2	
5. Strategii de motivare și implicare în activități motrice particularizate	expunere,-conversa ie, brain-storming, dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

- 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 educației fizice și sportului și interdisciplinare.

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezentarea portofoliului cu	Examen oral	100%

	tema impusa. Nota minima de promovare este 5		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea unei prezentari PPT pe o temă individuală, stabilită de titularul de seminar	Proiect Prezentare proiect	Condiție de intrare la examenul scris
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima 5. 			

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

Competențe profesionale	<p>CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.</p> <p>R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.</p> <p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor de aplicare eficientă a stilurilor de predare motrică în procesul instructiv-educativ.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Caracterizarea stilurilor de predare motrică din perspectiva structurii, principiilor și eficienței în raport cu obiectivele motrice urmărite; Identificarea criteriilor de selecție și aplicare a stilurilor de predare în funcție de conținutul activității motrice, categoria de practicanți și contextul educațional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul: stil de predare motrică;	Prelegere	2 ore	
2. Stilurile de predare în viziunea lui Muska Mosston și evoluțiile ulterioare;	Prelegere	2 ore	
3. Rolul stilurilor de predare în dezvoltarea autonomiei și creativității elevilor;	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
4. Corelarea stilurilor de predare cu obiectivele și conținuturile lecției de educație fizică;	Expunere și conversație euristică.	2 ore	
5. Mecanismele psihopedagogice implicate în procesul de predare motrică;	Prelegere	2 ore	
6. Particularități ale aplicării stilurilor de	Expunere	2 ore	

predare în diferite etape de vârstă;			
7. Provocări și direcții moderne în aplicarea stilurilor de predare în educație fizică și sport.	Prelegere	2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bocoș M., Ionescu M. – Tratat de didactică modernă. Editura Paralela 45, București, 2017; 2. Beadle P. – Cum să predai. Strategii didactice. Editura Didactica Publishing House, București, 2020; 3. Crețu T. – Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016; 4. Jiménez E., Ramíre, D., Torres B., et al. – Estilos de enseñanza en Educación Física escolar en el contexto de pandemia: Teaching styles in school physical education in the context of pandemics. Revista Académica Internacional de Educación Física, 2021, 1(4), 46-57; 5. Măzăraru A.I., Chirazi M. – Studiu privind stilul de predare în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial. In: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice, 2022, (pp. 89-92); 6. Zamfir V.M. și colab. – Educația fizică și sportul în școală. Editura Thea, București, 2023. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kramar M. – Psihologia stilurilor de gândire și acțiune umană. Editura Polirom, Iași, 2002; 2. Mosston M., Ashworth S. – Teaching Physical Education (6th edition), Human Kinetics, Champaign, IL, 2008; 3. Verza E., Verza F. – Psihologia vârștelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Analiza comparativă a unor stilurilor de predare prin studii de caz;	Lucru în grup	2 ore	
2. Simulări de secvențe didactice utilizând stiluri diferite de predare;	Lucru în grup	2 ore	
3. Flexibilitate vs. rigiditate în utilizarea stilurilor de predare motrică;	Dezbatere	2 ore	
4. Proiectarea unei secvențe didactice utilizând stiluri de predare combinate;	Dezbatere	2 oră	
5. Analiza impactului stilului de predare asupra motivației și implicării elevilor;	Dezbatere	2 ore	
6. Relația profesor–elev în funcție de stilul de predare utilizat ;	Dezbatere	2 ore	
7. Adaptarea stilului de predare în funcție de particularitățile de vârstă și nivel de pregătire.	Lucru în grup, dezbatere	2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bocoș M., Ionescu M. – Tratat de didactică modernă. Editura Paralela 45, București, 2017; 2. Beadle P. – Cum să predai. Strategii didactice. Editura Didactica Publishing House, București, 2020; 3. Crețu T. – Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016; 4. Jiménez E., Ramíre, D., Torres B., et al. – Estilos de enseñanza en Educación Física escolar en el contexto de pandemia: Teaching styles in school physical education in the context of pandemics. Revista Académica Internacional de Educación Física, 2021, 1(4), 46-57; 5. Măzăraru A.I., Chirazi M. – Studiu privind stilul de predare în lecția de educație fizică la ciclul gimnazial. In: Probleme actuale ale teoriei și practicii culturii fizice, 2022, (pp. 89-92); 6. Zamfir V.M. și colab. – Educația fizică și sportul în școală. Editura Thea, București, 2023. 			

Bibliografie facultativă

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

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

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Proiect	Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Studentul trebuie să fie capabil să identifice și să descrie corect cel puțin 3 stiluri fundamentale de predare motrică, să explice caracteristicile acestora și să argumenteze alegerea unui stil într-un context pedagogic.			

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ, ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	WILHELM ROBERT GROSZ							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	WILHELM ROBERT GROSZ							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							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	1	3.3 seminar/laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• -
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• -

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

CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice.

Rezultatele învățării:

1.1. Cunoștințe:

R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul motricității umane, al organizării și conducerii activității specifice domeniului, în contexte formative, educative, competiționale, terapeutice și organizaționale.

1.2. Aptitudini:

R.Î.1.2.1. Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar.

R.Î.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale.

1.3. Responsabilitate și autonomie:

R.Î.1.3.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.

R.Î.1.3.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.

R.Î.1.3.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.

CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar.

Rezultatele învățării:

2.1. Cunoștințe:

R.Î.2.1.1. Studentul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.

2.2. Aptitudini:

R.Î.2.2.1. Studentul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.

R.Î.2.2.2. Studentul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.

2.3. Responsabilitate și autonomie:

R.Î.2.3.1. Studentul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.

R.Î.2.3.2. Studentul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport

1.1. Cunoștințe

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

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

1.2. Aptitudini

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

2.1. Cunoștințe

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

F03.1-PS7	<p>R.Î.2.1.2. Studentul identifică principii și modele avansate de proiectare a conținuturilor educaționale pe termen mediu și lung.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul adaptează structura curriculară la resursele existente și nevoile grupului țintă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul formulează demersuri didactice integrate, care includ obiective transversale și competențe complementare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul asumă responsabilitatea construirii unui parcurs educațional coerent și adaptat.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul evaluează și optimizează continuu conținuturile curriculare în funcție de impactul educațional.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților motrice nonformale.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități extracurriculare și modalități de organizare.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități motrice extrașcolare.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează mijloacele și metodele la contextul educațional specific.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și sociale pentru fiecare activitate.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării asupra dezvoltării personale a elevilor.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul recunoaște tipologii de nevoi educaționale speciale și bariere de acces.</p> <p>R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța mișcării în dezvoltarea psiho-socio-motrică.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul proiectează activități incluzive în educația fizică.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele în funcție de diversitatea grupului.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în activitatea educațională.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.</p> <p>CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.</p> <p>R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.</p> <p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.</p> <p>CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.</p> <p>R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.</p>
-----------	---

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, aplicându-le eficient în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a elevilor și studenților, în cadrul mediului formal de instruire.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a elevilor și studenților, utilizând metode de predare și cercetare adecvate mediului formal de educație fizică. Dezvoltarea competențelor de organizare și implementare a cercetării științifice care investighează modul în care activitățile motrice influențează dezvoltarea globală a copiilor și tinerilor adulți, cu aplicare în mediul formal de instruire motrică. Dobândirea abilităților necesare pentru evaluarea și interpretarea datelor legate de impactul activităților motrice asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive a elevilor și studenților, utilizând metode statistice și științifice adecvate.

8. Conținuturi

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

<p>explorarea literaturii științifice contemporane și a nevoilor educaționale și motrice. Precizarea și definirea subiecților – selecția și caracterizarea participanților, adaptată grupei de vârstă. Identificarea surselor: baze de date academice și bibliografie actualizată.</p>			
<p>3. Tematica cercetării științifice în mediul formal: Tipuri de cercetare: experimentală, quasi-experimentală, longitudinală, toate aplicabile cercetării motrice. Teme de cercetare: dezvoltarea motrică și fizică a copiilor în raport cu activitățile motrice specifice mediului școlar, influența activităților motrice asupra dezvoltării socio-emoționale și cognitive, dar și impactul activităților fizice asupra sănătății mentale și fizice a studenților, influența educației fizice asupra dezvoltării cognitive și sociale. Orientări tematice: investigarea evoluției motricității umane în mediul formal, în corelație cu aspectele filogenetice și ontogenetice ale dezvoltării, dar și dezvoltarea motricității și psihosociale la tinerii adulți în raport cu cerințele academice și de viață.</p>	<p>Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație</p>	2 ore	
<p>4. Managementul proiectului de cercetare în mediul formal – Diagrama Gantt: Etape de planificare: organizarea și etapizarea cercetării, crearea unui calendar detaliat al activităților, distribuirea sarcinilor și identificarea resurselor necesare. Diagrama Gantt – instrument pentru gestionarea timpului și a resurselor în cadrul proiectului de cercetare, adaptată la dinamica activităților motrice din școli și universități. Managementul riscurilor: identificarea și gestionarea posibilelor obstacole în derularea cercetării în mediul formal, precum absenteismul sau variațiile în implicarea elevilor și a studenților.</p>		2 ore	
<p>5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul formal: Tipuri de surse bibliografice relevante pentru cercetarea în educație fizică și sport. Norme academice și stiluri de citare (APA, Chicago, Harvard) aplicabile în lucrările științifice din domeniul motricității. Gestionarea corectă a surselor: utilizarea softurilor de management bibliografic pentru organizarea eficientă a referințelor.</p>		2 ore	
<p>6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul formal: Relevanța tematică și aplicabilitatea practică a cercetării. Corectitudinea metodologică și structura riguroasă a cercetării, în conformitate cu cerințele academice. Impactul rezultatelor: aplicarea practică a concluziilor în optimizarea activităților motrice și a educației fizice la orice nivel.</p>		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern 2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited, 3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd 4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aguinis, H., Pierce, C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112 2. Brewerton, P., & Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications 			

<p>3. Dawson, C. (2002) – Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</p> <p>4. Frankfort-Nachmias C., & Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</p> <p>5. Johnson, B.& Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications</p> <p>6. Mitchell, M.L., & Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</p>			
8.2 Seminar/ laborator/proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
<p>1. Componentele metodologice ale proiectului: Organizarea și planificarea proiectului: stabilirea obiectivelor clare, atribuirea sarcinilor și gestionarea resurselor necesare pentru proiecte de cercetare ce vizează activitățile motrice în orice context.</p> <p>Controlul proiectului: monitorizarea etapelor de implementare și corectarea eventualelor abateri de la planul inițial, în contextul mediului formal. Managementul riscurilor: identificarea riscurilor specifice mediului formal și crearea unui plan de gestionare a acestora.</p>	<p>Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/ Predare pe bază de proiecte</p> <p>Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație</p>	4 ore	
<p>2. Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării: Structurarea propunerii de proiect: copertă, prima pagină, cuprins, secțiuni dedicate introducerii, corpului lucrării, concluziilor și aparatului științific. Corelarea între ipoteze, metodologie și concluzii în contextul educației fizice formale.</p>		2 ore	
<p>3. Nivelul de aplicare al proiectului: Plan de proiect și plan de etapă: crearea unui plan de acțiune care să includă etape clare, resurse și termene.</p> <p>Plan de lucru și plan de excepție: organizarea activităților de cercetare și soluții alternative pentru probleme neprevăzute care ar putea apărea.</p>		2 ore	
<p>4. Controlul programului proiectului: Puncte de verificare: implementarea unor etape intermediare de evaluare a progresului proiectului, cu accent pe conformitatea cu planul inițial. Rapoarte de stare: elaborarea de rapoarte intermediare care reflectă progresul și eventualele ajustări necesare în cercetare. Finalizarea proiectului: încheierea formală a proiectului și prezentarea rezultatelor, inclusiv analiza concluziilor.</p>		2 ore	
<p>5. Revizuirea și verificarea proiectului: Revizuirea metodologică: verificarea conformității cu cerințele metodologice ale cercetării și ajustarea aspectelor unde este necesar. Verificarea corectitudinii datelor: analizarea datelor colectate pentru asigurarea validității și interpretarea corectă a acestora.</p>		2 ore	
<p>6. Prezentarea cercetării: Pregătirea prezentării: realizarea unei prezentări orale clare și bine structurate a proiectului de cercetare, utilizând metode vizuale și interactive. Feedback și evaluare: primirea feedback-ului de la colegi și profesori, cu scopul de a îmbunătăți prezentarea și proiectul.</p>		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <p>1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</p>			

2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,
3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd
4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House

Bibliografie facultativă

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

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

--

10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 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 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 masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ ÎN MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT LORAND							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT LORAND							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate 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	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală prevăzută cu echipamente multimedia.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Activitățile se desfășoară într-un cadru interactiv, aplicativ, incluzând sesiuni de consultanță individuală și feedback. • Fiecare student va elabora și susține un proiect de cercetare aplicat mediului

	<p>nonformal de instruire motrică, care va include următoarele componente obligatorii:</p> <ul style="list-style-type: none"> • a. Definirea obiectivelor cercetării • Obiectivele vor urmări explorarea dezvoltării motrice a copiilor în contexte nonformale (ex: activități extracurriculare, tabere, cluburi, sport recreativ). • b. Proiectarea metodologiei de cercetare • Descrierea mediului nonformal: activități flexibile, nestructurate curricular, adaptate contextului. • Grup țintă: caracteristici ale participanților (vârstă, implicare voluntară etc.). • Instrumente și tehnici de evaluare: jurnale de activitate, observații directe, feedback informal. • c. Realizarea programului de instruire motrică • Conceperea unui plan motric adaptat mediului nonformal, cu obiective flexibile. • Activități variate: jocuri, sporturi alternative, mișcare în aer liber, competiții recreative. • Metode de evaluare: autoevaluare, evaluare peer-to-peer, observații calitative. • d. Analiza și interpretarea datelor • Prelucrare de date calitative și cantitative, cu accent pe observație și interviuri. • Concluzii privind impactul activităților recreative asupra motivației și dezvoltării motrice. • e. Recomandări • Formularea de propuneri pentru îmbunătățirea programelor motrice nonformale. • Accent pe implicare activă, plăcerea mișcării și dezvoltarea motivației intrinseci.
--	---

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor eficientă în proiectarea, desfășurarea și evaluarea activităților motrice desfășurate în medii nonformale, cu accent pe adaptarea acestora la caracterul spontan, recreativ și flexibil al contextului educațional.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea și adaptarea activităților motrice caracteristice mediului nonformal, în funcție de particularitățile de vârstă și nevoile individuale ale beneficiarilor, cu accent pe joc, explorare și libertate de exprimare motrică. Dezvoltarea competențelor de proiectare și implementare a cercetării aplicate în contexte motrice nonformale, prin selectarea adecvată a etapelor, obiectivelor și metodelor de investigare. Aplicarea unor metode de colectare, prelucrare și interpretare a datelor specifice cercetării în educația nonformală, incluzând observația sistematică, fișele de analiză motrică și interviul semi-structurat. Corelarea rezultatelor cercetării cu impactul activităților motrice asupra dezvoltării psiho-motrice și emoționale a beneficiarilor, în vederea optimizării demersurilor pedagogice viitoare. Cultivarea unei atitudini reflexive, autonome și etice în desfășurarea cercetării motrice în medii informale, cu respectarea diversității și particularităților individuale.

8. Conținuturi

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

(definirea problemei, construcția ipotezei, elaborarea modelului de cercetare, măsurarea, colectarea și analizarea datelor, generalizarea)			pregătește studentul pentru proiectare coerentă.
Identificarea subiectului de cercetare în metodologia nonformală (strategii de căutare, definirea subiecților în context nonformal)	Prelegere, dezbatere dirijată	2	Sprrijină formularea unor teme relevante, centrate pe motivația copiilor.
Tematica cercetării științifice în medii nonformale (tipuri de cercetare, teme posibile, orientări tematice în cercetarea motricității umane în contexte recreative)	Prelegere + analiză de exemple	2	Oferă repere pentru selecția unei teme fezabile, în funcție de grupul țintă.
Managementul proiectului de cercetare în mediu nonformal – Diagrama Gantt	Prelegere, aplicație practică	2	Exersează organizarea etapelor cercetării prin instrumente grafice de planificare.
Utilizarea referințelor în elaborarea documentelor de cercetare nonformală	Prelegere, exercițiu aplicativ	2	Susține dezvoltarea abilităților de documentare și redactare științifică.
Criterii de evaluare a proiectului în mediul nonformal	Prelegere, dezbatere	2	Pregătește studenții pentru autoevaluare și evaluare obiectivă a proiectelor.
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București. 2. Ministerul Educației Naționale. (2013). Programa școlară pentru educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013). București: Ministerul Educației Naționale. 3. Ministerul Educației Naționale. (2014). Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a – a IV-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 5003/02.12.2014). București: Ministerul Educației Naționale. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <i>Organizational Research Methods</i>, 12(1), 69-112. 2. Brewerton, P., & Millward, L. (2008). <i>Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers</i>: SAGE Publications. 3. Bulzan, C., Iancu Ciobanu, M., Ilie, R.L. (2009) Ghid de practică pedagogică. Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București. 4. Dawson, C. (2002). <i>Practical Research Methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects</i>. Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd. 5. Frankfort-Nachmias, C., & Nachmias, D. (2000). <i>Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.)</i>: Worth Publishers. 6. Johnson, B., & Christensen, L. (2008). <i>Educational Research (Third ed.)</i>. Los Angeles: Sage Publications. 7. Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2001). <i>Research Design Explained (4th ed.)</i>: Wadsworth Pub Co. 			
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

Componentele metodologice ale proiectului în mediul nonformal (organizare flexibilă, planificare adaptativă, control și management al riscului)	Prezentări interactive, discuții de grup, aplicații practice	4	Studentii învață să gestioneze proiecte în contexte recreative și nestructurate.
Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării (copertă, cuprins, introducere, corp, concluzii, aparat științific adaptat contextului nonformal)	Discuții de grup, exercițiu practic	2	Exersează redactarea formală, adaptată la specificul nonformal.
Nivelul de planificare în mediul nonformal (planificare flexibilă, activități recreative, plan de lucru adaptativ)	Prezentări interactive, aplicație individuală	2	Oferă instrumente de planificare pentru contexte educaționale informale.
Controlul programului proiectului (puncte de verificare, rapoarte de progres, încheierea proiectului în funcție de obiective flexibile)	Studiu de caz, analiză practică	2	Consolidarea monitorizării adaptative a proiectului.
Revizuirea și verificarea proiectului nonformal (feedback colegial, autoevaluare, adaptare continuă)	Feedback constructiv, analiză comparativă	2	Promovează învățarea reflexivă și perfecționarea continuă.
Prezentarea cercetării (utilizarea unor formate interactive și participative pentru diseminarea rezultatelor în context nonformal)	Prezentare interactivă + dezbatere	2	Dezvoltarea abilităților de comunicare aplicate în contexte nonformale.

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare elaborării unui proiect de cercetare în mediul nonformal, inclusiv capacitatea de a aplica flexibilitatea în organizarea proiectului	Prezentare orală interactivă	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de actualitate al direcției tematice, relevanța practică a cercetării în mediul nonformal, adaptabilitatea și flexibilitatea structurii proiectului, respectarea cerințelor generale de întocmire	Proiect de cercetare, prezentare practică	70%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studentul cunoaște structura generală a unui proiect de cercetare în mediul nonformal și identifică cerințele necesare adaptării acestuia la contexte educaționale flexibile, recreative și informale. • Studentul este capabil să elaboreze și să susțină în mod argumentat un proiect de cercetare, demonstrând capacitatea de a integra date relevante, de a utiliza metode adecvate mediului nonformal și de a evidenția relevanța și aplicabilitatea practică a cercetării sale în raport cu dezvoltarea motrică și socială a participanților. 			

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

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular de proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN CICLUL LICEAL – SPORTURI DE IARNĂ							
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	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DAP
							Obligativitate ³⁾	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					68 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					6
3.7 Total ore de activitate a studentului	68				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Față în față - Pârtie / teren în aer liber • Online – calculator, aplicatie videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

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

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

4.2. Aptitudini

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe

R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini

R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.

R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

6.1. Cunoștințe

R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.

R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

6.2. Aptitudini

R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.

R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

6.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue.

R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

7.1. Cunoștințe

R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar.

R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.

7.2. Aptitudini

R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.

R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev.

7.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant.

R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.

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

<p>R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinelor montane de iarnă în cadrul instruirii extracurriculare a elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	<p>1. Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor specifice activităților extracurriculare;</p> <p>2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice sporturilor de iarnă și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice;</p> <p>3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind aplicarea acestor achiziții în învățământul de toate gradele.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare-învățare	Nr. ore	Obs
Activitățile extracurriculare în procesul de învățământ		2 ore	
Disciplinele sportive de iarnă în școală: exemple de conținuturi tehnico-tactice și metodologia de instruire în disciplinele de iarnă: Schiul alpin, schi fond, sania în cadrul activităților extradidactice	Predarea reciproca pe baza de slide-uri	12 ore	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> Balint Elena, note de curs 2025 Arnaud, A (2000) <i>Pratique du schi alpin</i>, Ed. Chiron, Paris Balint, L., Grosz, W.R., Gaspar, P., (2009), <i>ABC-ul în schi-sărituri. Teoria și metodică instruirii de bază</i>, Ed. Universității Transilvania, Brașov Cătănescu, A. (2013), <i>Schi alpin Tehnică și metodică</i>, Editura Universitaria Craiova Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), <i>Schi Teorie și Metodică</i>, Editura Printech București D'Alessio, F., Serafin R., (1991), <i>Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista</i>, Editura Giovanni de Vecchi, Milano Forțu, A., (1973) <i>Schiul de fond</i>, Ed. Stadion, Buc. Grosz, W.R., (2014), <i>Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile</i>, Ed. Universității Transilvania, Brașov 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare	Nr. de ore	Obs
1. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de schi alpin - sezon și pregătirea fizică generală - extrasezon, forme de organizare a exersării, efortul și tehnicile de evaluarea lui	Predare reciprocă pe bază de proiecte	2 ore	
2. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de schi acrobatic - sezon și pregătirea fizică generală - extrasezon, forme de organizare a exersării, efortul și tehnicile de evaluarea lui		2 ore	
3. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic al mersului pe schiurile de fond - sezon și pregătirea fizică generală		2 ore	

- extrasezon, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui			
4. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic al coborârii cu sania de concurs, tehnica virajelor – pregătirea fizică a sănierului, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui		2 ore	
5. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de practicare a snowboard, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui		2 ore	
6. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de practicare a patinajului viteză/artistic/hochei pe gheață, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui		2 ore	
7. Planificare, organizarea și desfășurarea unei tabere, contonament excursie, drumeție		1 oră	
8. Refacerea și recuperarea în sporturile de iarnă;		1 oră	
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> Balint Elena, note de curs 2025 Arnaud, A (2000) Practique du schi alpin, Ed. Chiron, Paris Balint, L., Grosz, W.R., Gaspar, P., (2009), ABC-ul în schi-sărituri. Teoria și metodică instruirii de bază, Ed. Universității Transilvania, Brașov Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică și metodică, Editura Universitaria Craiova Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Editura Giovanni de Vecchi, Milano Grosz, W.R., (2014), Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov Matusz, P.L, (1990) Primul ajutor în accidente de vacanței, Ed. Sport Turism, București Regulamentul probelor de schi fond, www.fis-ski.com Regulamentul probelor de schi-sărituri și combinată nordică, www.fis-ski.com https://books.google.ro/bookstehnica+skhi+alpin Programele de specialitate pentru probleme de schi, sărituri, fond, biatlon 			

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

- Aptitudini și tehnici specifice necesare aplicării și coordonării activităților motrice de iarnă

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare pe bază de proiecte didactice	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
Standarde minime de performanță			
Să dobândească capacitatea de a organiza în condiții de siguranță și eficiență activități sportive în sezonul de iarnă.			

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

Prof. dr. Elena BALINT
Titular de curs

Conf .dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof.dr. Elena BALINT
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN CICLUL LICEAL – SPORTURI MONTANE							
2.2 Titularul activităților de curs	Cătănescu Andreea							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Cătănescu Andreea							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DAP
							Obligativitate ³⁾	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					68 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					6
3.7 Total ore de activitate a studentului	68				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Față în față – Pârtie / teren în aer liber • Online – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

6. Competențe specifice acumulate

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate

4.1. Cunoștințe

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

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

4.2. Aptitudini

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

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

4.3. Responsabilitate și autonomie

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

R.Î.4.3.2. Studentul colaborează cu specialiști pentru integrarea elevilor cu CES.

CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor

5.1. Cunoștințe

R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.

R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres cognitiv, motric și comportamental.

5.2. Aptitudini

R.Î.5.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare.

R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.

5.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.5.3.1. Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.

R.Î.5.3.2. Studentul comunică rezultatele evaluării în echipa educațională.

CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare

6.1. Cunoștințe

R.Î.6.1.1. Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.

R.Î.6.1.2. Studentul cunoaște modalitățile de digitalizare a evaluării.

6.2. Aptitudini

R.Î.6.2.1. Studentul creează conținuturi digitale interactive.

R.Î.6.2.2. Studentul integrează evaluarea digitală în activitatea curentă.

6.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.6.3.1. Studentul își asumă responsabilitatea formării digitale continue.

R.Î.6.3.2. Studentul contribuie la inovarea practicii pedagogice prin digitalizare.

CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare

7.1. Cunoștințe

R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în context școlar.

R.Î.7.1.2. Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.

7.2. Aptitudini

R.Î.7.2.1. Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.

R.Î.7.2.2. Studentul creează contexte de învățare centrate pe elev.

7.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant.

R.Î.7.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de conflict sau discriminare.

	<p>CPSP8. Conducerea de activități de formare continuă pentru profesori</p> <p>8.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.8.1.1. Studentul cunoaște modelele de formare profesională continuă.</p> <p>R.Î.8.1.2. Studentul identifică nevoile de dezvoltare ale colegilor de catedră.</p> <p>8.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.8.2.1. Studentul organizează workshopuri și activități de formare.</p> <p>R.Î.8.2.2. Studentul facilitează schimbul de bune practici.</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.8.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea comunității profesionale.</p> <p>R.Î.8.3.2. Studentul susține cultura reflecției și a autoevaluării.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPETENȚE TRANSVERSALE</p>	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor interprofesionale și rolurile în echipă.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul exprimă puncte de vedere și valorifică perspective diferite.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul mediază opinii și promovează cooperarea între colegi.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul colaborărilor.</p> <p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de echitate, incluziune și protecție în educație.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele psihosociale ale comportamentului școlar.</p> <p>3.2. Aptitudini</p>

<p>R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele negative prin intervenții educaționale adecvate.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul aplică principii de echitate în relațiile educaționale.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul construiește relații de încredere și respect cu elevii.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul susține crearea unui mediu sigur, incluziv și empatic.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul acționează cu responsabilitate pentru menținerea unui climat educațional pozitiv.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinelor montane în cadrul instruirii extracurriculare a elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	<p>1. Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor specifice activităților extracurriculare;</p> <p>2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice sporturilor montane și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice;</p> <p>3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind aplicarea acestor achiziții în învățământul de toate gradele.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare-învățare	Nr. ore	Obs
Activitățile extracurriculare în procesul de învățământ – aspecte generale	Predarea reciprocă pe baza de slide-uri	2 ore	
Disciplinele sportive montane: exemple de conținuturi tehnico-tactice și metodologia de instruire: escaladă, alergare montană, ciclism montan, orientare turistică.		12 ore	
Bibliografie obligatorie			
<p>1. Cătănescu Andreea, note de curs 2025</p> <p>2. Dumitrescu R., Activități sportive montane și nautice, Editura Universității din București, 2013</p> <p>3. Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I, Editura Universității din București, București, 2010</p> <p>4. https://ro.wikipedia.org/wiki/Escalad%C4%83_sportiv%C4%83</p> <p>5. https://ro.wikipedia.org/wiki/Alergare_montan%C4%83#</p> <p>6. https://ro.wikipedia.org/wiki/Mountain_bike</p> <p>7. https://www.google.com/Echipament+drumetie+munte+vara</p>			
Bibliografie facultativă			
<p>1. Aducovschi D., Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București, Editura Universității din București, 2008</p> <p>2. Colectivul EFMS, Designul instrucțional în optimizarea instruirii studenților, Editura Universității din București, 2005</p> <p>C. DVD-uri, internet</p>			

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare	Nr. de ore	Obs
1. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare de escaladă - forme de organizare a exersării, echipament, conținut și metode de lucru, efortul și tehnicile de evaluarea lui	Predare reciprocă pe bază de proiecte	4 ore	
2. Pregătirea sportivă în conținutul tehnic specific activității de		4 ore	

alergare montană - pregătirea fizică generală și specifică, efortul, competiții școlare			
3. Pregătirea sportivă în activitățile cu conținut de ciclism montan – detalii tehnice despre echipamentul sportiv, gradarea participării în efortul specific, planificarea antrenamentului, competiții.		4 ore	
4. Pregătirea sportivă în activitățile de orientare turistică – detalii tehnice despre instrumentele de orientare, pregătirea fizică generală și specifică activității, competiții		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cătănescu A., note de curs 2024 2. Dumitrescu R., Activități sportive montane și nautice, Editura Universității din București, 2013 3. Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București, Editura Universității din București, București, 2013 4. Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I, Editura Universității din București, București, 2010 5. https://ro.wikipedia.org/wiki/Escalad%C4%83_sportiv%C4%83 6. https://www.google.com/Echipament+drumetie+munte+vara 			
Bibliografie facultativă			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aducovschi D., Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București, Editura Universității din București, 2008 2. Colectivul EFMS, Designul instrucțional în optimizarea instruirii studenților, Editura Universității din București, 2005 C. DVD-uri, internet 			

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

- Aptitudini și tehnici specifice necesare aplicării și coordonării activităților montane de timp liber

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare pe bază de proiecte didactice	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
Standarde minime de performanță			
Să dobândească capacitatea de a organiza în condiții de siguranță și eficiență activități sportive în sezonul de iarnă.			

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. Andreea CĂTĂNESCU
Titular de curs

Lector dr. Andreea CĂTĂNESCU
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE MONTANĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DCA
							Obligativitate ³⁾	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitățile se vor desfășura în spații exterioare adecvate (zone montane, trasee marcate, tabere de antrenament) sau în baze sportive echipate pentru simularea condițiilor montane.

	Studentii vor participa activ la exerciții practice de orientare, construire adăpost, gestionarea resurselor și simularea situațiilor de urgență, sub supravegherea cadrelor didactice.
--	---

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

Competențe profesionale	<p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților în natură și outdoor, în special în contexte de supraviețuire montană.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul identifică tipologii de activități motrice cu caracter de aventură și strategiile de organizare a acestora în medii neconvenționale (montane, naturale).</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități outdoor cu profil de supraviețuire, integrând elemente de motricitate, siguranță și adaptabilitate.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează metodele și mijloacele didactice în funcție de teren, condițiile de mediu și nivelul participanților.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul stabilește obiective educaționale și de dezvoltare personală pentru activitățile cu specific montan.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul acestor activități asupra formării deprinderilor de autonomie, cooperare și gestionare a riscurilor.</p> <p>CPSP4. Promovarea incluziunii educaționale prin activități fizice structurate</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.2. Studentul înțelege importanța activităților fizice și a supraviețuirii outdoor în dezvoltarea psiho-socio-motrică.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul adaptează exercițiile și metodele de supraviețuire în funcție de diversitatea participanților și accesibilitatea fizică.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul promovează valori incluzive în cadrul activităților desfășurate în natură, încurajând participarea tuturor.</p> <p>CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.2. Studentul înțelege indicatorii de progres în contexte motrice și comportamentale specifice mediului montan (adaptabilitate, decizie, inițiativă, gestionarea riscului).</p> <p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul elaborează instrumente de evaluare pentru progresul în contexte de supraviețuire (evaluări aplicative, observaționale, autoevaluare).</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul utilizează datele colectate pentru ajustarea activităților ulterioare.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul oferă feedback adaptat grupului, încurajând reflecția asupra experienței trăite în context montan.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor implicate în activități de outdoor și supraviețuire.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul înțelege dinamica relațiilor în situații de grup, în special în condiții dificile de mediu montan.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul participă activ în echipele implicate în exerciții de orientare, tabără, salvare și supraviețuire.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul își exprimă punctul de vedere în mod asertiv și cooperează pentru luarea deciziilor rapide.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul mediază conflictele sau diferențele de opinie apărute în timpul activităților outdoor.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcini clare în echipă, contribuind la buna desfășurare a activităților montane.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate și se adaptează situațiilor neprevăzute în mod constructiv.</p>
	<p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște metode de reflecție, debriefing și feedback aplicabile în contexte experiențiale de tip outdoor.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța reflecției în consolidarea învățării în activități de supraviețuire.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul oferă colegilor feedback relevant în timpul și după activități montane.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul aplică tehnici de autoevaluare și susține învățarea autonomă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul adaptează stilul de comunicare în funcție de situația educațională și specificul grupului.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul susține progresul echipei prin observații și propuneri de îmbunătățire.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul utilizează feedback-ul primit pentru a-și ajusta conduita în activitățile montane.</p>
	<p>CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște conceptele de siguranță, responsabilitate și incluziune în contexte outdoor.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul înțelege mecanismele comportamentului uman în condiții de stres, oboseală sau pericol.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul aplică proceduri de prevenție și intervenție în situații de risc în mediul montan.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul asigură echitate și respect în relațiile cu ceilalți participanți.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul contribuie la menținerea unei atmosfere de încredere în echipă.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul acționează în vederea asigurării unui mediu de lucru sigur și echitabil în activitățile de supraviețuire.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul intervine adecvat în situații de tensiune, discriminare sau conflict în cadrul grupului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare pentru aplicarea tehnicilor de supraviețuire montană în contexte educaționale, recreative și de urgență, în vederea pregătirii viitorilor profesori de educație fizică pentru gestionarea eficientă a activităților outdoor și asigurarea siguranței grupurilor de elevi în mediul montan.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice privind tehnicile esențiale de supraviețuire în teren montan (orientare, adăpost, prim-ajutor, aprovizionare cu apă și hrană), aplicabile în activități educaționale și recreative.

	<ul style="list-style-type: none"> • Dezvoltarea abilităților de planificare, organizare și coordonare a activităților montane pentru grupuri școlare, cu accent pe prevenirea riscurilor, gestionarea situațiilor de urgență și menținerea stării de bine a participanților. • Exersarea competențelor de orientare în mediu natural și utilizarea echipamentului specific (hartă, busolă, kit de camping), prin simularea de scenarii practice de supraviețuire și gestionarea resurselor în condiții reale de teren.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Delimitarea termenului de supraviețuire, cauzele accidentelor montane	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (cu oponent student-profesor), vizionare video	2 ore	Introducere conceptuală și contextuală în tematica disciplinei
Reguli generale de supraviețuire (18 reguli)	Prelegere + exemplificări video	2 ore	Se analizează aplicații practice și scenarii tipice pentru mediul montan
Primul ajutor în situații de criză; comportamentul în situații de primejdie; măsuri de prevenție	Prelegere + studii de caz	2 ore	Exemple aplicate privind reacția în condiții de stres sau accident
Factori de risc în mediul montan: animale, insecte, setea și purificarea apei, hipotermia, incendiul, trăznetul etc.	Prelegere + dezbateri	2 ore	Abordare interdisciplinară – biologie, fiziologie, climat
Organizarea grupului în caz de urgență; construirea adăpostului în mediul montan	Prelegere + ilustrații practice	2 ore	Se explică responsabilități și scenarii de leadership outdoor
Orientarea în teren și identificarea semnalelor meteorologice	Prelegere + analiză simboluri pe hartă, semne naturale	2 ore	Se dezvoltă abilități de orientare și anticipare a pericolelor
Modalități de deplasare în mediul montan	Prelegere + exemplificări video	2 ore	Se discută tehnici adaptate reliefului și condițiilor climatice
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bear, G., Viata in salbaticie - ghid complet de explorare si supravietuire, 2018, Editura Nemira; 2. Mijaică, R. – Tehnici de supraviețuire, curs de uz intern, 2021; 3. Wiseman, L.J., SAS Survival Handbook, Third Edition: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere, 2014, Editura Harper Collins. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Derlogea, Ș., Manual de supraviețuire, 2003, Editura Amaltea, București 2. Mears, R., The Outdoor Survival Handbook, 1993, Editura Ebury Press, 2001; 3. Watson T. How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006. 			
8.2 Lucrare practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

Pregătirea pentru deplasare în mediu montan	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video	2 ore	Se simulează organizarea echipamentului și planificarea traseului
Variante de construire a adăpostului în mediul montan (55 variante)	Prelegere + aplicații practice în aer liber	2 ore	Exersarea soluțiilor de protecție în funcție de mediu și resurse
Cum se prepară și se păstrează hrana în mediul montan	Prelegere + demonstrații practice	2 ore	Se pun în practică metode sigure și eficiente de gătit și conservare
Sursele de hrană și de apă în mediul montan în situații extreme	Prelegere + exerciții aplicative	2 ore	Se identifică și clasifică resursele naturale accesibile în cazuri de urgență
Calamitățile naturale în mediul montan	Prelegere + studiu de caz	2 ore	Reacția în fața cutremurelor, avalanșelor, furtunilor sau incendiilor
Integritatea biologică – situații și măsuri	Prelegere + dezbateri + joc de rol	2 ore	Se analizează riscurile fiziologice și psihologice și măsurile de intervenție
Pregătirea unei călătorii – mijloace de transport	Prelegere + planificare în echipe	2 ore	Se simulează organizarea unei deplasări în condiții reale, cu evaluare de logistică

Bibliografie obligatorie:

1. Bear, G., *Viata in salbaticie - ghid complet de explorare si supravietuire*, 2018, Editura Nemira;
2. Mijaică, R. – *Tehnici de supraviețuire*, curs de uz intern, 2021;
3. Wiseman, L.J., *SAS Survival Handbook, Third Edition: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere*, 2014, Editura Harper Collins.

Bibliografie facultativă:

1. Derlogea, Ș., *Manual de supraviețuire*, 2003, Editura Amaltea, București
2. Mears, R., *The Outdoor Survival Handbook*, 1993, Editura Ebury Press, 2001;
3. Watson T. *How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies* Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea conținutului și a modalității de concepere a unui proiect pe o tematică dată	Probă orală	60%
	Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului		

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Oportunitatea soluțiilor în situații ipotetice de supraviețuire montană	Proiect	40%
Studentul trebuie să obțină minimum nota 5 la fiecare dintre cele două probe de evaluare (curs și lucrare practică).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studentul are formată capacitatea de a utiliza tehnici de bază în situații de supraviețuire 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

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ÎNVĂȚARE EXPERIENȚIALĂ ȘI PRIN AVENTURĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	III	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DCA
							Obligativitate ³⁾	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia (videoproiector, sistem audio, tablă interactivă etc.).
-------------------------------	--

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<p>Activitățile se desfășoară în spații adecvate desfășurării activităților outdoor și experiențiale: curtea școlii, parc, sală de sport, terenuri amenajate pentru jocuri de echipă, trasee de orientare etc.</p> <p>Se vor utiliza materiale specifice învățării prin aventură: corzi, jaloane, hărți, foi de lucru, echipament de siguranță (dacă este cazul).</p> <p>Participarea activă și implicarea în planificarea și desfășurarea exercițiilor sunt criterii esențiale pentru promovare.</p>
--	---

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul identifică strategiile motivaționale și stilurile de învățare aplicabile în contexte experiențiale și outdoor.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode experiențiale de predare adaptate diverselor contexte.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul proiectează secvențe didactice bazate pe experiență, adaptate la nevoile grupului.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul ajustează demersul didactic în funcție de evaluarea procesului de învățare experiențială.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile în situații de aventură, promovând incluziunea și siguranța.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște funcțiile educative și sociale ale activităților outdoor și de aventură.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică și coordonează activități experiențiale în contexte nonformale.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează metodele și mijloacele la specificul mediului outdoor.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul formulează obiective educaționale pentru activități de tip aventură.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul evaluează impactul participării la activități experiențiale asupra dezvoltării personale.</p> <p>CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște metode de evaluare specifice procesului de învățare prin experiență.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul aplică tehnici de evaluare formativă în contexte nonconvenționale.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul utilizează feedback-ul și observația în evaluarea progresului.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul oferă feedback constructiv în cadrul activităților experiențiale.</p> <p>CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște dinamica grupului în contexte outdoor și de aventură.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul utilizează metode de stimulare a colaborării în grup.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul menține un climat pozitiv și motivant în cadrul activităților outdoor.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul intervine eficient în situații de conflict sau stres apărute în contexte de aventură.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	R.Î.1.2.1. Studentul participă activ la planificarea și desfășurarea activităților de echipă în contexte experiențiale.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă responsabilitățile asumate în cadrul echipei și contribuie la atingerea obiectivelor comune.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă și primește feedback în mod constructiv, contribuind la dezvoltarea personală și profesională.
R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția asupra procesului de învățare și dezvoltă planuri personale de îmbunătățire.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare pentru aplicarea metodologiilor de învățare experiențială și prin aventură în mediile formale și nonformale, contribuind la dezvoltarea personală și profesională a participanților.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și înțelegerea principalelor aspecte teoretice și didactice ale învățării experiențiale și prin aventură, incluzând modele și principii aplicabile diverselor contexte educaționale. Dezvoltarea capacității de proiectare și implementare a activităților de învățare experiențială și prin aventură, adaptate nevoilor specifice ale participanților în mediile formale și nonformale de instruire. Dobândirea abilităților de evaluare a procesului de învățare experiențială, utilizând tehnici specifice pentru a măsura impactul asupra dezvoltării fizice, emoționale și sociale a participanților.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Învățarea experiențială ca parte a educației outdoor – teoriile și modelele învățării experiențiale	Prelegere pe bază de slide, dezbateri, studiu video	2 ore	Introducere în conceptele fundamentale, evidențiind importanța experienței în procesul de învățare.
Învățarea prin aventură – definiție, caracteristici, principii, strategii de organizare a activității și stabilirea obiectivelor	Prelegere interactivă, exemple aplicate	2 ore	Aplicarea conceptelor în contexte educaționale diverse; accent pe motivație și explorare.
Pedagogia experiențială în dezvoltarea socio-emoțională – impactul asupra abilităților de relaționare	Prelegere, discuții de grup	2 ore	Explorarea legăturii dintre experiență și inteligența emoțională în contexte educative.
Stadiile dezvoltării la tineri și caracteristici ale cursantului adult	Prelegere, dezbateri	2 ore	Adaptarea strategiilor experiențiale în funcție de particularitățile cursanților.
Modele de conlucrare – lucrul în echipă și interacțiuni specifice învățării experiențiale	Prelegere, studiu de caz, activitate practică	4 ore	Exersarea colaborării în echipă și analizarea interacțiunilor dinamice în grupuri.

Debriefing-ul în exercițiile de învățare experiențială – rolul și structura sa	Prelegere, aplicații practice	2 ore	Antrenarea abilităților de facilitare și reflecție post-activitate.
<p>Bibliografie obligatorie</p> <p>1. Mijaică, R. (2017). <i>Învățarea experiențială și prin aventură: Teorie, metodologie și aplicații în educația outdoor</i>. Curs de uz intern.</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>1. Dahlgren L., Szczepanski A. <i>Outdoor education</i>. Linkoping Universty 1998 – P32-67.</p> <p>2. Hammerman, D., Hammerman W., Hammerman. E. <i>Teaching in the outdoors</i>, 3rd edition. Danville, IL: Interstate Printers and Publishers, 1985. – P3-47.</p> <p>3. Humberstone B., Nicol R., Brown H., Richards K. <i>Old Traditions and New Trends: Examining What is Continuous and What is Changing in Young People's Lives and Outdoor Experiential Learning</i> Proceedings 7th European Conference of EOE in partnership with Brathay Academy. Amblside: Brathay Hall Trust, 2005.</p> <p>4. Radu, I., Ionescu, M. <i>Inova ia și cercetarea psihopedagogică – resurse ale perfec ionării și creativită ii</i>. - București: Tribuna Învățământului, 1998. - P. 156-178.</p> <p>5. Radu, I., Cerghit I., Popescu E., Vlăsceanu L. <i>Didactica- Proiectarea activită ii didactice</i>.- București: Didactică și Pedagogică, 1995.</p> <p>6. Rădu , E. <i>Activitatea didactică de grup, avantaje, controverse și limite II</i> Studii de pedagogie. - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2000. – P .217-226.</p> <p>7. Repp, G;; <i>Outdoor Adventure Education and Friluftsliv seen from a Sociology of Knowledge Perspective</i>; in The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership 1996. -p. 63-66</p> <p>8. Rogers, C. <i>Psihologia experimentală</i>. - București: Didactică și pedagogică, 1998.-P.98.</p> <p>9. Stan, C. <i>Teoria și metodologia formării comportamentului moral, în pedagogie. Suporturi pentru formarea profesorilor</i>. - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2001. - P. 269-305.</p> <p>10. Watson T. <i>How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies</i> Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006.</p>			
8.2 Lucrare practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Competiție și educație în contexte experiențiale și de aventură	Prezentare + exersare în grup	2 ore	Discuții privind rolul competiției în învățarea prin aventură și utilizarea acesteia pentru dezvoltarea personală și socială.
De la joc la învățare – motivarea participanților și dinamica stadiilor de grup în activitățile de aventură	Exersare practică + studiu de caz	2 ore	Se explorează motivația participanților și evoluția dinamicii de grup prin activități ludice experiențiale.
Formatorul și învățarea experiențială – responsabilități, siguranță, roluri	Prezentare + discuții interactive	2 ore	Abordări privind gestionarea siguranței și rolul profesorului în afara cadrului școlar formal.
Planul de activitate pentru un program experiențial sau de aventură	Prezentare + activitate de proiectare în grup	2 ore	Elaborarea unui plan concret de activitate outdoor, adaptat contextului grupului țintă.

Tehnici de învățare experiențială (interviu despre învățare, hărți mentale, fișe, SQ3R etc.)	Exersare practică + simulări	2 ore	Antrenarea tehnicilor reflexive și a strategiilor de învățare personalizată în contexte experiențiale.
Luarea deciziilor în contexte de aventură	Prezentare + simulare practică	2 ore	Exersarea deciziilor rapide și strategice în condiții de incertitudine și provocare.
Managementul timpului în activitățile de aventură	Prezentare + activitate practică de autoevaluare	2 ore	Exersarea instrumentelor de planificare și adaptare a timpului în activitățile outdoor.

Bibliografie obligatorie

1. Mijaică, R. (2017). *Învățarea experiențială și prin aventură: Teorie, metodologie și aplicații în educația outdoor*. Curs de uz intern.

Bibliografie facultativă

1. Dahlgren L., Szczepanski A. *Outdoor education*. Linkoping Universty 1998 – P32-67.
2. Hammerman, D., Hammerman W., Hammerman. E. *Teaching in the outdoors*, 3rd edition. Danville, IL: Interstate Printers and Publishers, 1985. – P3-47.
3. Humberstone B., Nicol R., Brown H., Richards K. *Old Traditions and New Trends: Examining What is Continuous and What is Changing in Young People's Lives and Outdoor Experiential Learning* Proceedings 7th European Conference of EOE in partnership with Brathay Academy. Ambleside: Brathay Hall Trust, 2005.
4. Radu, I., Ionescu, M. *Inova ia și cercetarea psihopedagogică – resurse ale perfec ionării și creativită ii*. - București: Tribuna Învățământului, 1998. - P. 156-178.
5. Radu, I., Cerghit I., Popescu E., Vlăsceanu L. *Didactica- Proiectarea activită ii didactice*.- București: Didactică și Pedagogică, 1995.
6. Rădu , E. *Activitatea didactică de grup, avantaje, controverse și limite // Studii de pedagogie*. - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2000. – P .217-226.
7. Repp, G;; *Outdoor Adventure Education and Frilufsts1iv seen from a Sociology of Knowledge Perspective*, in The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership 1996. -p. 63-66
8. Rogers, C. *Psihologia experimentală*. - București: Didactică și pedagogică, 1998. -P.98.
9. Stan, C. *Teoria și metodologia formării comportamentului moral, în pedagogie. Suporturi pentru formarea profesorilor*. - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2001. - P. 269-305.
10. Watson T. *How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies* Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Calitatea conținutului și a modalității de concepere a unui proiect pe o tematică dată, aplicabilă învățării experiențiale și prin aventură	Prezentare orală pe baza proiectului, evaluată după claritatea expunerii, capacitatea de argumentare și relevanța informațiilor suplimentare	50%

	Capacitatea de a aduce informații suplimentare în raport cu conținutul cursului și de a corela teoria cu practica	Evaluare pe baza abilității de a răspunde la întrebări și de a integra exemple din experiența personală	
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Corectitudinea și aplicabilitatea planului de activitate elaborat pentru un program experiențial sau de aventură	Proiect practic – elaborarea și prezentarea unui plan de activitate detaliat pentru o situație de învățare experiențială	50%
Obținerea notei minime de 5 la fiecare dintre cele două componente de evaluare (curs și lucrare practică) este o condiție obligatorie pentru promovare.			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studentul cunoaște și aplică corect conceptele fundamentale ale învățării experiențiale și prin aventură, demonstrând înțelegerea etapelor procesului de învățare și capacitatea de adaptare a acestuia în contexte educaționale variate, inclusiv în medii outdoor. • Studentul este capabil să elaboreze și să susțină un plan de activitate adaptat principiilor pedagogiei experiențiale și cerințelor de siguranță, demonstrând competențe de organizare, reflecție și evaluare. • Studentul redactează și susține un proiect didactic aplicat, în care evidențiază capacitatea de planificare, coordonare și evaluare a unei activități prin aventură, în mediul formal sau 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 seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICĂ PENTRU PREGĂTIREA DISERTAȚIEI ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ³⁾	DO

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Activitatea nu presupune curs teoretic tradițional, ci se desfășoară sub formă de tutoriat individual sau în grup restrâns, în spații destinate consilierii academice (sală de seminar, laborator metodic, cabinet didactic etc.).
-------------------------------	--

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitățile se desfășoară în instituții educaționale partenere (școli, licee, cluburi sportive) sau în spații dotate pentru instruire motrică formală (săli de sport, terenuri, laboratoare de analiză motrică). Se asigură suport și supervizare din partea cadrului didactic îndrumător.
--	--

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

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

Competențe transversale	<p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de comunicare didactică și evaluare formativă.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul formulează recomandări relevante și argumentate pentru progresul educațional.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul adaptează comunicarea în funcție de interlocutor.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul contribuie activ la motivarea colegilor și a elevilor.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit..</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor necesare pentru realizarea unei cercetări aplicate în contextul motricității, prin implicarea directă a masteranzilor în procesul de observare, planificare și evaluare în mediu formal de instruire.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea abilităților de observare și analiză a activităților motrice desfășurate în mediu formal de instruire, în vederea identificării aspectelor relevante pentru cercetarea de disertație. Dezvoltarea capacității de planificare și realizare a unei cercetări motrice aplicate, în funcție de tema disertației, inclusiv selectarea metodelor și instrumentelor de evaluare. Îmbunătățirea competențelor de evaluare și reflecție critică asupra intervențiilor didactice realizate în mediu formal, aplicând concepte teoretice în contexte reale de predare. Formarea capacității de integrare a datelor colectate din activitatea practică în lucrarea de disertație, corelând rezultatele cu obiectivele cercetării.

8. Conținuturi

8.2 Proiect	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Stabilirea unui plan de cercetare științifică	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	3 ore	Elaborarea unui plan de lucru detaliat pentru structura lucrării.
Observarea și analiza activităților motrice	Observare directă în școală + jurnal de practică	3 ore	Masteranzii vor observa lecțiile de educație fizică, notând observațiile în jurnalul de practică.
Planificarea intervențiilor motrice	Activitate practică + elaborarea planului de intervenție	4 ore	Planificarea unei secvențe de lecție care să sprijine tema de cercetare a disertației.
Realizarea intervențiilor motrice	Activitate practică – lecții de probă	8 ore	Masteranzii vor conduce lecții de educație fizică sub supravegherea unui mentor.
Colectarea și analiza datelor	Activitate de evaluare practică + analiză de date	4 ore	Colectarea datelor în timpul lecțiilor de probă și

			utilizarea lor pentru disertație.
Integrarea rezultatelor din practică în lucrarea de disertație	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	4 ore	Masteranzii vor integra datele colectate în lucrarea de disertație, sub îndrumarea coordonatorului.
Feedback și reflecție asupra intervențiilor	Sesiune de feedback + autoevaluare	2 ore	Evaluarea activității desfășurate, reflectarea asupra dificultăților și identificarea soluțiilor

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, Licee și Școli generale, comunitatea civică

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Jurnal de practică și observații	Claritatea și relevanța observațiilor, capacitatea de a identifica elemente relevante pentru cercetare	Evaluare scrisă de către mentor și coordonator	20%
Planificarea și realizarea intervențiilor motrice	Corectitudinea planificării, capacitatea de a implementa intervențiile și adaptarea acestora la context	Evaluare practică de către mentor	40%
Reflecția asupra activității și integrarea rezultatelor în disertație	Calitatea reflecției critice asupra intervențiilor, integrarea datelor în disertație	Evaluare orală și scrisă, consultare cu coordonatorul	40%
10.6 Standard minim de performanță			

- Studentul trebuie să observe, planifice și implementeze intervenții motrice în mediul școlar, demonstrând capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice în practică.
- Obținerea unei note minime (5 cinci) la toate componentele evaluării (observații, intervenții și integrarea rezultatelor).
- Reflecție critică asupra activității desfășurate, identificând soluții de îmbunătățire a intervențiilor în vederea susținerii disertației.

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 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 masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PRACTICĂ PENTRU PREGĂTIREA DISERTAȚIEI ÎN MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI
							Obligativitate ³⁾	DO

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					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Activitatea nu presupune curs teoretic tradițional, ci se desfășoară sub formă de tutoriat individual sau în grup restrâns, în spații specifice activităților educaționale nonformale (cluburi sportive, centre comunitare, ONG-uri educaționale, tabere, săli multifuncționale etc.).
-------------------------------	--

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitățile se desfășoară în instituții sau organizații partenere din sfera educației nonformale (cluburi recreative, tabere tematice, ONG-uri educaționale, centre de tineret), în spații deschise sau adaptate pentru învățare experiențială și intervenție motrică flexibilă. Se asigură suport și supervizare continuă din partea cadrului didactic îndrumător, în colaborare cu facilitatorii din cadrul instituției gazdă.
--	--

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște metode și strategii de instruire motrică specifice mediilor nonformale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul identifică stilurile de învățare și factorii motivaționali relevanți pentru activități recreative și neformale.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode didactice adaptate instruirii motrice nonformale.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul proiectează intervenții educaționale flexibile în contexte motrice variate.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul ajustează autonom demersul didactic în funcție de context și progresul grupului.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul formulează decizii metodologice responsabile, adaptate principiilor incluziunii și libertății de alegere în nonformal.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul explică structura unei activități educative nonformale și funcțiile sale educaționale.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul recunoaște modele adaptative de planificare educațională pentru context nonformal.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul elaborează planuri de intervenție motrică adaptate temei de disertație și specificului grupului.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul adaptează metodologiile și resursele în funcție de dinamica mediului nonformal.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul argumentează științific deciziile educaționale în raport cu finalitățile cercetării.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul își asumă responsabilitatea construirii unui traseu educațional aplicativ, relevant și coerent.</p> <p>CPSP3. Coordonarea activităților motrice extracurriculare și extrașcolare</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște caracteristicile activităților motrice în contexte informale și extracurriculare.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul recunoaște funcțiile educative ale activităților motrice desfășurate în medii alternative.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul planifică, implementează și evaluează activități motrice extracurriculare cu valoare educațională.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul adaptează metodele și materialele pentru eficiență și siguranță în activitățile nonformale.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul definește obiective educaționale și sociale relevante pentru activitățile motrice nonformale.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul analizează și reflectează asupra rezultatelor activităților derulate cu scop educațional.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării în echipe de cercetare și educație nonformală.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul înțelege structura și dinamica grupului în activitățile motrice nonformale.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul cooperează cu alți membri ai echipei pentru realizarea cercetării.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie la procesul decizional prin exprimarea de puncte de vedere argumentate.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul mediază diferențele de opinie și promovează soluții colective.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă roluri în echipele de implementare sau cercetare.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și sarcinile asumate în cadrul colaborărilor.</p> <p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște tehnici de feedback utilizate în contexte nonformale.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege cum contribuie feedbackul la reflecția profesională.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback formativ colegilor și participanților la activitate.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul susține reflecția critică în procesul propriei învățări.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul își adaptează comunicarea în funcție de context și interlocutor.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul contribuie la dezvoltarea profesională a colegilor prin schimb de bune practici.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul valorifică feedbackul primit pentru îmbunătățirea activităților și cercetării proprii.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional echitabil și sigur</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște principiile incluziunii și echității în educația nonformală.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul înțelege riscurile și nevoile psiho-socio-motrice ale participanților în contexte flexibile.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul previne comportamentele neadecvate prin intervenție educațională pozitivă.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul integrează valori de respect, echitate și siguranță în activitatea practică.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul susține dezvoltarea încrederii și participarea activă a tuturor.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul menține un climat motivațional, sigur și incluziv.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul intervine cu discernământ în situații conflictuale sau de excludere socială.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor de cercetare aplicată în activități motrice nonformale, prin integrarea experienței directe de observare, planificare și evaluare în medii educaționale flexibile.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea abilităților de observare și analiză critică a activităților motrice desfășurate în contexte nonformale, în scopul identificării aspectelor relevante pentru cercetarea disertației. Consolidarea capacității de planificare și desfășurare a unei cercetări aplicate în domeniul motricității, utilizând metode și instrumente adecvate specificului activităților nonformale. Îmbunătățirea capacității de evaluare și reflecție critică asupra intervențiilor didactice în medii nonformale, prin integrarea conceptelor teoretice în contexte educaționale variate..

	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea abilității de integrare a datelor practice în lucrarea de disertație, prin corelarea rezultatelor cercetării cu obiectivele formulate.
--	--

8. Conținuturi

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Stabilirea unui plan de cercetare științifică	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	3 ore	Elaborarea unui plan de lucru detaliat pentru structura lucrării.
Observarea și analiza activităților motrice în mediul nonformal	Observare directă în centre nonformale + jurnal de practică	3 ore	Masteranzii vor observa activitățile nonformale (ex: cluburi sportive, activități de recreere), notând observațiile în jurnalul de practică.
Planificarea intervențiilor motrice nonformale	Activitate practică + elaborarea planului de intervenție	4 ore	Planificarea unei activități motrice care să sprijine tema de cercetare a disertației.
Realizarea intervențiilor motrice în mediul nonformal	Activitate practică – sesiuni de probă	8 ore	Masteranzii vor conduce activități nonformale sub îndrumarea unui mentor.
Colectarea și analiza datelor din intervențiile nonformale	Activitate de evaluare practică + analiză de date	4 ore	Colectarea datelor în timpul intervențiilor și utilizarea lor pentru disertație.
Integrarea rezultatelor din practică în lucrarea de disertație	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	4 ore	Masteranzii vor integra datele colectate în lucrarea de disertație, sub îndrumarea coordonatorului.
Feedback și reflecție asupra intervențiilor în mediul nonformal	Sesiune de feedback + autoevaluare	2 ore	Evaluarea activității desfășurate, reflectarea asupra dificultăților și identificarea soluțiilor.

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, Licee și Școli generale, comunitatea civică

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Jurnal de practică și observații	Claritatea și relevanța observațiilor, capacitatea de a identifica elemente relevante pentru cercetare în mediul nonformal	Evaluare scrisă de către mentor și coordonator	20%
10.5 Planificarea și realizarea intervențiilor motrice nonformale	Corectitudinea planificării, capacitatea de a implementa intervențiile și adaptarea acestora la contextul nonformal	Evaluare practică de către mentor	40%
10.6 Reflecția asupra activității și integrarea rezultatelor în disertație	Calitatea reflecției critice asupra intervențiilor, integrarea datelor în disertație	Evaluare orală și scrisă, consultare cu coordonatorul	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Studentul trebuie să observe, planifice și implementeze intervenții motrice în contexte nonformale, demonstrând capacitatea de a adapta și aplica cunoștințele teoretice în medii educaționale flexibile.• Obținerea unei note minime (5 – cinci) la toate componentele evaluării (observație, intervenție, integrarea rezultatelor în cercetare).• Reflecție critică asupra activității desfășurate, cu accent pe identificarea soluțiilor de optimizare a intervențiilor motrice și integrarea lor coerentă în lucrarea de disertație.			

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 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 masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE, MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI	
							Obligativitate ³⁾	DO	

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					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
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	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Activitatea nu presupune curs teoretic tradițional, ci se desfășoară sub formă de tutoriat individual sau în grup restrâns, în spații dedicate consilierii și asistenței metodologice (ex: sală de seminar, laborator metodic, cabinet didactic).
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitatea de elaborare a lucrării se desfășoară în regim aplicativ, cu suport și supervizare din partea cadrului didactic coordonator, în spații prevăzute pentru activitate de cercetare aplicată în contextul instruirii motrice (școli, săli de sport, laboratoare funcționale etc.).
--	--

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>Cunoștințe R.Î.1.1.1 Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.</p> <p>Aptitudini R.Î.1.2.2 Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1 Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>Cunoștințe R.Î.2.1.1 Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.3 Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.</p> <p>Aptitudini R.Î.2.2.1 Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1 Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.</p> <p>CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor</p> <p>Cunoștințe R.Î.5.1.1 Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.</p> <p>Aptitudini R.Î.5.2.1 Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2 Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1 Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.</p> <p>CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare</p> <p>Cunoștințe R.Î.6.1.1 Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.</p> <p>Aptitudini R.Î.6.2.1 Studentul creează conținuturi digitale interactive.</p> <p>CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare</p> <p>Cunoștințe R.Î.7.1.2 Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.</p> <p>Aptitudini R.Î.7.2.1 Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1 Studentul menține un climat pozitiv și motivant.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1 Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1 Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1 Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	Cunoștințe
	R.Î.2.1.2 Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
Aptitudini	
R.Î.2.2.2 Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.	
Responsabilitate și autonomie	
R.Î.2.3.2 Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor necesare pentru elaborarea, structurarea și finalizarea unei lucrări de disertație în domeniul instruirii motrice în mediu formal, prin aplicarea riguroasă a cerințelor academice și a standardelor de calitate ale programului de master.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității de a realiza cercetări individuale și documentări riguroase privind tema disertației, prin utilizarea și selecția critică a surselor științifice relevante. Înșușirea metodologiei specifice elaborării lucrării de disertație, prin formularea obiectivelor de cercetare, definirea ipotezelor și alegerea justificată a metodelor și tehnicilor de investigație aplicabile în instruirea motrică. Consolidarea abilităților de analiză, interpretare și corelare a datelor colectate în medii educaționale formale, cu accent pe fundamentarea științifică a concluziilor. Formarea competențelor de redactare academică, structurare logică a lucrării și utilizare corectă a tehnicilor de citare și parafrizare, în conformitate cu normele etice și stilurile academice în vigoare.

8. Conținuturi

8.1	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Selectarea și formularea temei de disertație	Activitate individuală + ghidare de către coordonator	4 ore	Stabilirea temei de cercetare și justificarea alegerii acesteia.
Planificarea și structurarea lucrării	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	6 ore	Elaborarea unui plan de lucru detaliat pentru structura lucrării.
Documentarea și revizuirea literaturii de specialitate	Activitate de cercetare + sesiuni de feedback	10 ore	Colectarea și analiza literaturii academice relevante, redactarea unei revizuirii de literatură coerente.

Metodologia de cercetare	Sesiuni de îndrumare + activitate individuală	8 ore	Definirea metodei de cercetare, selectarea instrumentelor de colectare a datelor.
Colectarea și analiza datelor	Activitate practică în teren/laborator + interpretare de date	14 ore	Aplicarea metodologiei, colectarea datelor și utilizarea tehnicilor statistice adecvate.
Redactarea capitolelor lucrării	Activitate practică + sesiuni de corectură	8 ore	Scrierea și îmbunătățirea conținutului lucrării, capitol cu capitol, sub supravegherea coordonatorului.
Prezentarea și susținerea lucrării	Pregătire pentru susținere + activitate practică	6 ore	Pregătirea unei prezentări orale a disertației, exersarea susținerii în fața unui public.

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 alese, coerența revizuirii literaturii	Evaluare scrisă de către coordonator	20%
Structura și metodologia lucrării	Corectitudinea și adecvarea metodologiei folosite, formularea clară a obiectivelor și ipotezelor	Evaluare pe baza planului lucrării	20%

Calitatea conținutului lucrării	Structurarea logică, coerența argumentării, respectarea normelor academice 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	Evaluare orală în fața unei comisii	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studentul trebuie să elaboreze o lucrare de disertație coerentă și structurată, demonstrând capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice și metodologice dobândite pe parcursul programului de master într-o cercetare individuală aplicată în domeniul instruirii motrice. • Obținerea unei note minime de 5 (cinci) la fiecare componentă a evaluării: documentare științifică, structurare logică a lucrării, redactare academică și susținere orală a disertației. • Respectarea riguroasă a normelor academice și etice, incluzând citarea corectă a surselor, evitarea plagiatului și integrarea adecvată a referințelor bibliografice în text. 			

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 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 masterat ¹⁾	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ²⁾	MASTER
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER / Profesor de educație fizică în învățământul liceal

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE, MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ								
2.2 Titularul activităților de curs									
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DSI	
							Obligativitate ³⁾	DO	

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					60
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
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	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Activitatea nu presupune curs teoretic tradițional, ci se desfășoară sub formă de tutoriat individual sau în grup restrâns, în spații dedicate consilierii și asistenței metodologice (ex: sală de seminar, laborator metodic, cabinet didactic).
-------------------------------	---

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitatea se desfășoară în instituții sau organizații implicate în activități motrice nonformale (cluburi sportive, tabere, centre recreative, ONG-uri), în spații adaptate pentru observarea și desfășurarea cercetării.
--	---

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice avansate în educația fizică și sport</p> <p>Cunoștințe R.Î.1.1.1 Studentul cunoaște concepte avansate de instruire motrică și diferențiere didactică.</p> <p>Aptitudini R.Î.1.2.2 Studentul proiectează secvențe de instruire adaptate la profilul psihomotric al elevilor.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1 Studentul ajustează în mod autonom demersul didactic în funcție de evaluarea progresului.</p> <p>CPSP2. Elaborarea și adaptarea programei analitice în funcție de obiectivele educaționale și contextul instructiv</p> <p>Cunoștințe R.Î.2.1.1 Studentul explică structura și funcțiile curriculumului pentru educație fizică și activități motrice. R.Î.2.1.3 Studentul cunoaște criteriile de selecție și adaptare a resurselor curriculare în funcție de obiectivele propuse.</p> <p>Aptitudini R.Î.2.2.1 Studentul elaborează unități de învățare și planuri de lecție în concordanță cu obiectivele educaționale și profilul de vârstă al practicanților.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1 Studentul fundamentează deciziile de selecție curriculară în raport cu finalitățile educaționale și strategia instituțională.</p> <p>CPSP5. Evaluarea integrată a progresului elevilor</p> <p>Cunoștințe R.Î.5.1.1 Studentul cunoaște metode moderne de evaluare formativă și sumativă.</p> <p>Aptitudini R.Î.5.2.1 Studentul elaborează și aplică instrumente complexe de evaluare. R.Î.5.2.2 Studentul utilizează datele obținute pentru reconfigurarea instruirii.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.5.3.1 Studentul furnizează feedback adaptat elevilor.</p> <p>CPSP6. Integrarea platformelor digitale în procesul de instruire și evaluare</p> <p>Cunoștințe R.Î.6.1.1 Studentul identifică platforme și resurse digitale educaționale relevante.</p> <p>Aptitudini R.Î.6.2.1 Studentul creează conținuturi digitale interactive.</p> <p>CPSP7. Monitorizarea relațiilor educaționale și dezvoltarea climatului de învățare</p> <p>Cunoștințe R.Î.7.1.2 Studentul înțelege rolul relației profesor-elev în performanța școlară.</p> <p>Aptitudini R.Î.7.2.1 Studentul utilizează tehnici de observare și intervenție educațională.</p> <p>Responsabilitate și autonomie R.Î.7.3.1 Studentul menține un climat pozitiv și motivant.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Colaborează eficient în echipe multidisciplinare
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1 Studentul cunoaște principiile colaborării profesionale în contexte educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1 Studentul participă activ în echipe educaționale și în proiecte comune.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1 Studentul contribuie la luarea deciziilor în echipe multidisciplinare.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	Cunoștințe
	R.Î.2.1.2 Studentul înțelege rolul feedback-ului în sprijinirea dezvoltării personale și profesionale.
Aptitudini	
R.Î.2.2.2 Studentul susține reflecția și învățarea autonomă.	
Responsabilitate și autonomie	
R.Î.2.3.2 Studentul integrează în activitatea proprie feedback-ul primit.	

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor necesare pentru elaborarea, structurarea și finalizarea unei lucrări de disertație în concordanță cu cerințele academice și standardele de calitate ale programului de master, având ca domeniu de aplicare activitatea motrică desfășurată în contexte nonformale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea abilităților de observare și analiză a activităților motrice desfășurate în contexte nonformale de învățare, pentru identificarea aspectelor relevante în cercetarea de disertație. Formularea obiectivelor cercetării și alegerea metodelor specifice intervenției motrice în medii nonformale și flexibile. Interpretarea datelor colectate în contexte nonformale și corelarea lor cu literatura de specialitate. Redactarea lucrării de disertație în acord cu normele academice și adaptarea concluziilor la specificul educației nonformale.

8. Conținuturi

8.1	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Selectarea și formularea temei de disertație	Activitate individuală + ghidare de către coordonator	4 ore	Stabilirea temei de cercetare și justificarea alegerii acesteia.
Planificarea și structurarea lucrării	Activitate practică + consultare cu coordonatorul	6 ore	Elaborarea unui plan de lucru detaliat pentru structura lucrării.
Documentarea și revizuirea literaturii de specialitate	Activitate de cercetare + sesiuni de feedback	10 ore	Colectarea și analiza literaturii academice relevante, redactarea unei revizui de literatură coerente.
Metodologia de cercetare	Sesiuni de îndrumare + activitate individuală	8 ore	Definirea metodei de cercetare, selectarea instrumentelor de colectare a datelor.

Colectarea și analiza datelor	Activitate practică în teren/laborator + interpretare de date	14 ore	Aplicarea metodologiei, colectarea datelor și utilizarea tehnicilor statistice adecvate.
Redactarea capitolelor lucrării	Activitate practică + sesiuni de corectură	8 ore	Scrierea și îmbunătățirea conținutului lucrării, capitol cu capitol, sub supravegherea coordonatorului.
Prezentarea și susținerea lucrării	Pregătire pentru susținere + activitate practică	6 ore	Pregătirea unei prezentări orale a disertației, exersarea susținerii în fața unui public.

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 alese, coerența revizuirii literaturii	Evaluare scrisă de către coordonator	20%
Structura și metodologia lucrării	Corectitudinea și adecvarea metodologiei folosite, formularea clară a obiectivelor și ipotezelor	Evaluare pe baza planului lucrării	20%
Calitatea conținutului lucrării	Structurarea logică, coerența argumentării, respectarea normelor academice 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	Evaluare orală în fața unei comisii	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Studentul trebuie să elaboreze o lucrare de disertație coerentă, care să reflecte cunoștințele acumulate și capacitatea de a desfășura o cercetare aplicată în context nonformal. • 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. 			

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 proiect