

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare/ Alergare montană							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA / BONDOC IONESCU ALEXANDRU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA / BONDOC IONESCU ALEXANDRU							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități.....					15
3.7 Total ore de activitate a studentului	113				
3.8 Total ore pe semestru	225				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	9				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	-
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Alergare montană - echipament sportiv adecvat - bază sportivă corespunzătoare desfășurării orelor de lucrări practice

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

Competențe profesionale	Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă R.Î.1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice. R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare. R.Î.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare. R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului. R.Î.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil. R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare. R.Î.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î.2.6. Studentul dezvoltă și implementează protocoale de prim ajutor și siguranță în cadrul activităților motrice formale și non-formale. R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare. R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi. R.Î.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive. R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei. R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor. R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor. R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.
Competențe transversale	Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios. R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.

Competențe transversale	Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare - Dezvoltarea competențelor teoretice și practice necesare pentru a organiza, planifica și coordona activități motrice nonformale și extracurriculare, în vederea promovării unui stil de viață activ și sănătos în rândul elevilor și a susținerii unei dezvoltări fizice armonioase și a integrării acestora în diverse contexte educaționale și recreative. Alergare montană - Formarea capacității de a crea și implementa programe de alergare montană și alte forme de alergare (cros, alergare pe șosea), care să sprijine dezvoltarea condiției fizice a elevilor, adaptarea la efort în mediu montan și promovarea beneficiilor activităților în aer liber.
7.2 Obiectivele specifice	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare - Dobândirea cunoștințelor fundamentale privind caracteristicile și impactul activităților motrice nonformale asupra dezvoltării fizice, psihosociale și emoționale a elevilor, susținând astfel sănătatea și dezvoltarea socio-emoțională. - Dezvoltarea abilităților de proiectare și implementare a programelor motrice extracurriculare adaptate nevoilor, vârstei și nivelului de pregătire al elevilor, facilitând astfel incluziunea și participarea activă în context educațional. - Însușirea tehnicilor de evaluare pentru măsurarea impactului activităților nonformale asupra stării de bine a elevilor, în scopul ajustării și optimizării programelor pentru rezultate educaționale și de sănătate optime. Alergare montană - Aplicarea corectă a conceptelor bio-psiho-sociale și utilizarea metodologiilor de organizare și desfășurare a activităților fizice în mediu montan, pentru a instrui elevii în mod eficient și adaptat. - Elaborarea unor proiecte didactice de optimizare a condiției fizice a elevilor, prin introducerea elementelor de alergare montană și promovarea beneficiilor specifice ale activităților în aer liber asupra sănătății și rezilienței. - Utilizarea principiilor de comunicare profesională și a regulilor specifice în evaluarea nivelului de dezvoltare fizică, condiției motrice și adaptării elevilor la efortul fizic în context montan, facilitând astfel un climat educativ sigur și motivant.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare			
Conceptul de educație; tipuri de	Prelegere pe bază de slide,	4 ore	Exemplificarea prin studii

educație (formal, nonformal, informal); analiză comparativă - avantaje și dezavantaje ale fiecărui tip de educație	dezbateri		de caz a diferențelor de impact ale fiecărui tip de educație asupra dezvoltării fizice și emoționale
Educația nonformală versus educația formală - curente teoretico-metodice abordate pe plan național și internațional	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2 ore	Analiza influenței modelelor internaționale asupra educației nonformale în România
Valențele educative ale activităților motrice nonformale vs educația fizică și sportivă școlară - relația competiție-cooperare	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2 ore	Ilustrarea cu exemple din activități competitive și de cooperare pentru elevi
Principii, reguli, metode și mijloace specifice activităților motrice nonformale	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	2 ore	Exemple de metode aplicate în activități recreative extracurriculare
Jocurile motrice - concept, tipuri, valențe educative, metodologii de proiectare și aplicare în contexte educaționale	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	6 ore	Dezvoltarea unui model de planificare a jocurilor motrice cu scopuri educative multiple
Clasa de elevi și personalitatea elevului - câmpuri de acțiune pedagogică și rolul jocurilor motrice în dezvoltarea socio-emoțională	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	6 ore	Discuții interactive despre adaptarea activităților motrice la diverse tipologii de personalitate ale elevilor
Proceduri de evaluare și evidență în activitățile motrice nonformale - metode de monitorizare și raportare a progresului elevilor	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	6 ore	Introducerea unor grile de evaluare personalizate pentru progresul în activitățile nonformale
Alergare montană			
Introducere în alergarea montană - Definiție, specificități și importanța alergării montane ca activitate sportivă	Prelegere, dezbateri	2 ore	Contextualizare în cadrul sporturilor de rezistență și de duranță
Istoria alergării montane - Evoluția alergării montane ca sport și integrarea sa în competiții internaționale	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Exemple de competiții notabile și sportivi celebri
Reguli generale și măsuri de siguranță - Reguli de bază, siguranță și măsuri de precauție în alergarea montană	Prelegere, dezbateri	2 ore	Aspecte esențiale pentru prevenirea accidentărilor
Echipamentul necesar pentru alergarea montană - Tipuri de echipament, încălțăminte, îmbrăcăminte, accesorii	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Expunere de echipamente și criterii de selecție
Pregătirea fizică specifică pentru alergarea montană - Programe de antrenament pentru rezistență și forță	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Exerciții specifice de antrenament și adaptare pentru teren montan
Adaptarea la condiții de teren variat -	Prelegere, analiză video	2 ore	Examinare de materiale

Tehnici de alergare în pante, coborâri și teren accidentat			video privind tehnicile de alergare montană
Strategii de gestionare a energiei și hidratare - Importanța alimentației și hidratarea adecvată înainte și în timpul cursei	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Studii de caz și exemple de planuri nutriționale
Orientare și navigație în alergarea montană - Citirea hărților, utilizarea busolei și a altor echipamente de orientare	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Aplicații practice și familiarizare cu echipamentele de orientare
Impactul alergării montane asupra mediului - Responsabilitatea ecologică și reguli de protecție a mediului	Prelegere, dezbateri	2 ore	Principiile Leave No Trace și regulamente de protecție a naturii
Evaluarea traseelor montane - Criterii pentru alegerea traseelor în funcție de dificultate, lungime și condiții meteo	Prelegere, analiză de trasee	2 ore	Evaluarea unor exemple de trasee montane populare
Pregătirea psihologică pentru alergarea montană - Tehnici mentale pentru rezistență și perseverență	Prelegere, discuție interactivă	2 ore	Tehnici de vizualizare și pregătire psihologică
Regulamente competiționale și etică sportivă - Structura competițiilor, reguli și comportament sportiv	Prelegere, analiză de regulament	2 ore	Exemple de competiții oficiale și analiza regulamentului acestora
Asociații și organizații de alergare montană - Rolul asociațiilor naționale și internaționale în promovarea alergării montane	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Statutul asociației mondiale de alergare montană și rolul său în promovarea sportului
Planificarea unei competiții de alergare montană - Etapele și organizarea unui eveniment sportiv de alergare montană	Prelegere, exercițiu de planificare	2 ore	Simulare de organizare a unei competiții pentru elevi sau publicul larg

Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare

Bibliografie obligatorie:

1. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;
2. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
3. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;
4. Mijaică, R. - Activități motrice montane de tip nonformal, curs de uz intern, 2022;
5. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;

Bibliografie facultativă:

1. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
2. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București, p. 294.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999.
4. Cerghit, I., 1988, Determinațiile și determinările educației în Curs de pedagogie, Universitatea din București, București.
5. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
6. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human

Kinetics, Champaign, pp. 3 – 40.

7. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaign, IL: Human Kinetics (1992):155 – 168.
8. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
9. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46.
10. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans for Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
11. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.

Alergare montană

Bibliografie obligatorie

6. Alexandrescu, D. C., & Todea, S. (1971). Crosul. București: Editura Stadion.
7. Alexandrescu, D. C., & Rugină, G. (1971). Antrenamentul în alergările de semifond, fond și mare fond. București: Editura Stadion.
8. Cristina, M. M., & Cătălin, G. (2015). A study on the influence of training at altitude (2000m) on the maximum aerobic velocity in athletics (mountain race). OUA Ser Phys Ed Sport/Sci Mov Health, 15(2), 135-146.
9. Neamțu, M., & Balint, E. (2011). Sporturi montane de iarnă. Brașov: Editura Universității Brașov.
10. Cristina, M. M. (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montană. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
11. Scurt, C. (2006). Etapele formării alergătorilor de semifond-fond. Brașov: Editura Universității Transilvania.

Bibliografie facultativă

1. Hoppeler, H., & Desplanches, D. (1992). Muscle structural modifications in hypoxia. International Journal of Sports Medicine, 13(Suppl 1), S166-S168.
2. Hogan, R. P., Kotchen, T. A., Boyd, A. E., & Hartley, L. H. (1973). Effect of altitude on renin-aldosterone system and metabolism of water and electrolytes. Journal of Applied Physiology, 35, 385-390.
3. Noakes, T. D. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 10, 123-145.
4. Noakes, T. D., Peltonen, J. E., & Rusko, H. K. (2001). Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia. Journal of Experimental Biology, 204, 3225-3234.
5. Ou, L. C., Salceda, S., Schuster, S. J., Dunnack, L. M., Brink-Johnsen, T., Chen, J., & Leiter, J. C. (1998). Polycythemic responses to hypoxia: Molecular and genetic mechanisms of chronic mountain sickness. Journal of Applied Physiology, 84, 1242-1251.
6. Zatsiorsky, V. M. (2002). Știința și practica antrenamentului de forță. București.
7. Alimentație, nutriție și sport de performanță (2000). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
8. Metabolismul energetic și efortul fizic de lungă durată (2003). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
9. Validarea pragului anaerob și zonele de intensitate aerobă în disciplinele ciclice de durată (2004). Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, București.
10. The Altitude Centre. (n.d.). Retrieved from www.altitudecentre.com
11. Altimax Training. (n.d.). Retrieved from www.altimaxtraining.com
12. B-Cat. (n.d.). Retrieved from www.b-cat.nl
13. http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running
14. <http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>
15. <http://www.docstoc.com/docs/86819346/CONSTITUTION-INTERNATIONAL-ASSOCIATION>
16. <http://www.ncga.coolrunning.com.au/schoolsxc/SCCtrainingguide.html>

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare			

Metodologii de proiectare a activităților motrice nonformale (varianțe)	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	Dezvoltarea capacității de organizare a proiectelor nonformale
Aplicații secvențiale de metode și mijloace specifice activităților nonformale	Expunere, conversație, film, activități în grupuri mici	2 ore	Realizarea aplicațiilor pe secvențe metodice
Conducerea și analiza evaluativă a activităților proiectate de către studenți	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	Îmbunătățirea abilităților de evaluare
Strategii pedagogice în consolidarea relației profesor – lider – grup	Expunere, conversație, activități în grupuri mici, studiul de caz	2 ore	Adaptare la roluri de leadership
Eșalonarea unităților experiențiale pentru activități nonformale	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	4 ore	Proiectare pe durate variate de timp
Aplicație integrală pentru o activitate motrică nonformală	Expunere, conversație, film, joc de rol, activități în grupuri mici	4 ore	Exersarea unui proiect complet de activitate
Observarea sistematică a comportamentului elevilor ca metodă de evaluare	Expunere, conversație, activități în grupuri mici, studiul de caz	2 ore	Dezvoltarea abilităților de observare
Întocmirea fișei de management al riscului și a foii de parcurs	Expunere, conversație, activități în grupuri mici	2 ore	Identificarea și gestionarea riscurilor
Evaluarea activității ca proces de determinare a reușitei sau eșecului	Expunere, conversație, activități în grupuri mici, joc de rol, autoevaluare și interevaluare	4 ore	Evaluare reflexivă și obiectivă
Alergare montană			
Introducere în alergarea montană: pregătire fizică și psihologică Analiza aspectelor de pregătire mentală și fizică necesare pentru adaptarea la efort montan	Expunere, dezbatere, activități practice în aer liber	4 ore	Prima activitate practică de familiarizare
Adaptarea organismului la efort în condiții de altitudine Modele de adaptare și impactul efortului la altitudine	Prelegere, analiză cauză-efect, aplicații practice	4 ore	Explică efectele altitudinii asupra corpului
Tehnici și metode de pregătire a alergării montane Învățarea mișcărilor corecte și adaptarea tehnicii la teren montan variat	Demonstrație, exersare în teren, analiză video pentru corectarea mișcărilor	8 ore	Recomandare pentru analiză video
Proiectarea și organizarea sesiunilor de antrenament pentru alergare montană Structurarea sesiunilor de antrenament pe nivele de pregătire și obiective diferite	Activități în grupuri, planificare și discuții de strategie	12 ore	Accent pe personalizarea sesiunilor
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare Bibliografie obligatorie: 12. Gilbertson, K., Ewert, A., Siklander, P., Bates, T. – Outdoor education-Methods and strategies, Editura Human Kinetics, 2022;			

13. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018;
 14. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;
 15. Mijaică, R. - Activități motrice montane de tip nonformal, curs de uz intern, 2022;
 16. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;
- Bibliografie facultativă:
12. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
 13. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București, p. 294.
 14. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999.
 15. Cerghit, I., 1988, Determinațiile și determinările educației în Curs de pedagogie, Universitatea din București, București.
 16. Cucuș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
 17. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign, pp. 3 – 40.
 18. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaign, IL: Human Kinetics (1992):155 – 168.
 19. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
 20. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46.
 21. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans for Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
 22. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.
- Alergare montană**
- Bibliografie obligatorie
17. Alexandrescu, D. C., & Todea, S. (1971). Crosul. București: Editura Stadion.
 18. Alexandrescu, D. C., & Rugină, G. (1971). Antrenamentul în alergările de semifond, fond și mare fond. București: Editura Stadion.
 19. Cristina, M. M., & Cătălin, G. (2015). A study on the influence of training at altitude (2000m) on the maximum aerobic velocity in athletics (mountain race). OUA Ser Phys Ed Sport/Sci Mov Health, 15(2), 135-146.
 20. Neamțu, M., & Balint, E. (2011). Sporturi montane de iarnă. Brașov: Editura Universității Brașov.
 21. Cristina, M. M. (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montană. Cluj-Napoca: Editura Risoprint.
 22. Scurt, C. (2006). Etapele formării alergătorilor de semifond-fond. Brașov: Editura Universității Transilvania.
- Bibliografie facultativă
17. Hoppeler, H., & Desplanches, D. (1992). Muscle structural modifications in hypoxia. International Journal of Sports Medicine, 13(Suppl 1), S166-S168.
 18. Hogan, R. P., Kotchen, T. A., Boyd, A. E., & Hartley, L. H. (1973). Effect of altitude on renin-aldosterone system and metabolism of water and electrolytes. Journal of Applied Physiology, 35, 385-390.
 19. Noakes, T. D. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 10, 123-145.
 20. Noakes, T. D., Peltonen, J. E., & Rusko, H. K. (2001). Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia. Journal of Experimental Biology, 204, 3225-3234.
 21. Ou, L. C., Salceda, S., Schuster, S. J., Dunnack, L. M., Brink-Johnsen, T., Chen, J., & Leiter, J. C. (1998). Polycythemic responses to hypoxia: Molecular and genetic mechanisms of chronic mountain sickness. Journal of Applied Physiology, 84, 1242-1251.
 22. Zatsiorsky, V. M. (2002). Știința și practica antrenamentului de forță. București.

23. Alimentație, nutriție și sport de performanță (2000). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
24. Metabolismul energetic și efortul fizic de lungă durată (2003). Ministerul Tineretului și Sportului, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București.
25. Validarea pragului anaerob și zonele de intensitate aerobă în disciplinele ciclice de durată (2004). Agenția Națională pentru Sport, Institutul Național de Cercetare pentru Sport, București.
26. The Altitude Centre. (n.d.). Retrieved from www.altitudecentre.com
27. Altimax Training. (n.d.). Retrieved from www.altimaxtraining.com
28. B-Cat. (n.d.). Retrieved from www.b-cat.nl
29. http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running
30. <http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>
31. <http://www.docstoc.com/docs/86819346/CONSTITUTION-INTERNATIONAL-ASSOCIATION>
32. <http://www.ncga.coolrunning.com.au/schoolsxc/SCCtrainingguide.html>

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
Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare 10.4 Curs	Utilizarea corectă a teoriilor și modelelor privind proiectarea și planificarea activităților nonformale	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	25%
10.5 Seminar / laborator / proiect	Calitatea demersului instrucțional / tematicile repartizate în cadrul lucrărilor practice	Evaluare practică: Prezentarea a 5 sisteme de acționare utilizând metoda jocului, pentru o calitate/deprindere motrică	25%
ALERGARE MONTANĂ 10.6 Curs	Cunoașterea și aplicarea corectă a principiilor de pregătire fizică și psihologică pentru alergarea montană	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	25%
10.7 Seminar / laborator / proiect	Performanța practică în aplicarea tehnicilor specifice alergării montane și adaptarea la condițiile de mediu montan	Evaluare practică: Parcurgerea unui traseu montan sub supraveghere, aplicând tehnicile învățate	25%

Reguli pentru promovare și calculul notei finale:

Studentii trebuie să obțină nota minimă de 5 (cinci) la ambele discipline pentru a se putea calcula media finală.

Nota finală = (Nota la Activități motrice nonformale și extracurriculare + Nota la Alergare montană) / 2.
10.6 Standard minim de performanță
Activități motrice nonformale și extracurriculare • Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale și a metodologiilor de bază în organizarea activităților motrice nonformale. • Capacitatea de a planifica și organiza activități motrice extracurriculare care să sprijine dezvoltarea fizică și socială a elevilor, utilizând metode educative adaptate contextului nonformal. Alergare montană • Cunoașterea și aplicarea corectă a principiilor de bază pentru proiectarea activităților și metodologiilor de instruire specifice alergării montane, cu accent pe îmbunătățirea condiției fizice. • Demonstrarea abilităților fundamentale necesare pentru adaptarea și aplicarea tehnicilor de alergare montană într-un context practic, inclusiv utilizarea corectă a tehnicilor pentru gestionarea efortului și a terenului montan. Frecvență minimă obligatorie

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 – Activități motrice montane de tip nonformal

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de lucrare practică – Activități motrice montane de tip nonformal

Lector dr. Alexandru BONDOC IONESCU
Titular de curs – Alergare montană

Lector dr. Alexandru BONDOC IONESCU
Titular de lucrare practică – Alergare montană