

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică Și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	licență
1.6. Programul de studii	Educație fizică și sportivă / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ANTRENAMENT FUNCȚIONAL							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Alecă Ștefan							
2.3. Tutorele de disciplină	Alecă Ștefan							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	76				
3.8. Total ore pe semestru	90				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Sală de curs UnitBv
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Echipament sportiv adecvat; Sala Scol 1.

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice	
1.1. Cunoștințe	
R.1.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.	
R.1.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.	
R.1.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.	
1.2. Aptitudini	
R.1.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.	
R.1.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.	
R.1.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.	
1.3. Responsabilitate și autonomie	
R.1.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.	
R.1.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.	
R.1.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriiei practici didactice și o îmbunătățește constant.	
CPSP2. Elaborarea programei analitice	
2.1. Cunoștințe	
R.1.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.	
R.1.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.	

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedurilor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2. Obiectivele specifice	- Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive cu specific din atletism și extra-școlare; - Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei școlare în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică cu teme din atletism; - Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; - Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; - Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; - Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. - Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. - Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Introducere în antrenamentul funcțional	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Fundamentele anatomice și biomecanice	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Principii și metode de antrenament funcțional	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice

			auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea funcțională a sportivilor și clienților	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Structurarea și periodizarea antrenamentului funcțional	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Echipamente utilizate în antrenamentul funcțional	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aplicații practice și studii de caz	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
	Total ore studiu individual	28	
Bibliografie obligatorie 1. Antohe, B. A., & Rață, M. (2024). Fascia – formă specializată a țesutului conjunctiv. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/380854329 2. Boyle, M. (2016). New Functional Training for Sports (2nd ed.). Human Kinetics. https://us.humankinetics.com/products/new-functional-training-for-sports-2nd-edition 3. Ion, M., Raisa, M., & Irina, D. (2015). Evaluarea metodei circuit training asupra stării funcționale a elevilor de 10–11 ani. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/j_nr_file/SCF%2024.4.pdf 4. McGill, S. (2015). Ultimate Back Fitness and Performance (6th ed.). Backfitpro Inc. 5. Milon, A. G., & Gorgan, C. M. (2024). Comparative Study Regarding the Fitness of Junior Badminton Players and Junior Track and Field Athletes. Social Sciences and Humanities, Universitatea „Bogdan Vodă”. https://cu.j.ubv.ro/ssh/article/view/65 6. Răileanu, V. (2024). Antrenamentul funcțional – parte esențială a pregătirii jucătorilor de fotbal. Integrare prin cercetare și inovare. https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/221028 7. Santana, J. C. (2015). Functional Training. Human Kinetics. https://www.humankinetics.com/products/functional-training Bibliografie facultativă 1. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. Sports Medicine, 15(6), 374–388. https://doi.org/10.2165/00007256-199315060-00005 2. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. 3. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems – Screening, Assessment, Corrective Strategies. 4. Ion, M., Raisa, M., & Irina, D. (2013). Evaluarea metodei circuit training asupra stării funcționale a elevilor de 10–11 ani. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/j_nr_file/SCF%2024.4.pdf#page=86 5. Pásztai, Z. C., Cristea, A. A., & Cristea, D. I. (2010). Rolul kinetoterapiei funcționale și proprioceptive în profilaxia complexului gleznă-picior plat. Palestrica Mileniului III, 11(4), 41–45. https://revrokineto.uoradea.ro/19_31/9.rovrekinto_19_31_Pasztai.pdf • Radu, B., & Zoltán, P. (2013). Protocol kinetoterapeutic de tip Felix, privind complexul gleznă–picior posttraumatic. Revista Română de Kinetoterapie, XIX(2), 87–92. Material didactic în tehnologie ID: Alec, S „Antrenament funcțional” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Exerciții funcționale pentru trenul superior – umeri și brațe	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții funcționale pentru piept și spate	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții funcționale pentru core și zona lombară	lucrări practice	2	temă prevăzută în

			calendarul disciplinei
Exerciții funcționale pentru trenul inferior – coapse și solduri	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții funcționale pentru gambe și glezne	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții funcționale pentru mobilitate și flexibilitate activă	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Circuite funcționale integrate – full body	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
	Total ore L	14	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

6. Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. Sports Medicine, 15(6), 374–388. <https://doi.org/10.2165/00007256-199315060-00005>
7. Boyle, M. (2010). Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes.
8. Cook, G. (2010). Movement: Functional Movement Systems – Screening, Assessment, Corrective Strategies.
9. Ion, M., Raisa, M., & Irina, D. (2013). Evaluarea metodei circuit training asupra stării funcționale a elevilor de 10–11 ani. Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport. https://ibn.idsi.md/sites/default/files/j_nr_file/SCF%2024.4.pdf#page=86
10. Pásztai, Z. C., Cristea, A. A., & Cristea, D. I. (2010). Rolul kinetoterapiei funcționale și proprioceptive în profilaxia complexului gleznă-picior plat. Palestrica Mileniului III, 11(4), 41–45. https://revrokineto.uoradea.ro/19_31/9.rovrekinto_19_31_Paszta.pdf
- Radu, B., & Zoltán, P. (2013). Protocol kinetoterapeutic de tip Felix, privind complexul gleznă–picior posttraumatic. Revista Română de Kinetoterapie, XIX(2), 87–92.

Material didactic în tehnologie ID:

Alec, S „Antrenament funcțional”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

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

Disciplina „Antrenamentul funcțional” este concepută în acord cu orientările comunităților epistemice din domeniul științei mișcării, care promovează abordări integrative și bazate pe dovezi științifice pentru optimizarea performanței fizice și a recuperării. Conținuturile sunt corelate cu standardele asociațiilor profesionale, punând accent pe planificarea individualizată a exercițiilor, prevenția accidentărilor și evaluarea funcțională. Prin componentele sale aplicative, disciplina răspunde cerințelor angajatorilor care caută specialiști capabili să implementeze programe adaptate nevoilor clienților, în contexte clinice, sportive și de fitness. Astfel, formarea studenților susține dezvoltarea de competențe practice, interdisciplinare și orientate spre rezultate funcționale măsurabile.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Nivelul de însușire a cunoștințelor în ceea ce privește antrenamentul funcțional.	Examen oral	70%
10.5. L	Susținerea unei sesiuni de antrenament	Verificare practico-	30%

	funcțional.	metodică	
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	
10.6. Standard minim de performanță			
- Nivelul de cunoștințe teoretice necesar pentru promovare – minim nota 5 (cinci); - Sustinerea unei secvente de lectie cu temă din atletism, cu grupa de studenți – minim nota 5 (cinci);			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,

Decanul facultății

Conf. dr. Florentina NECHITA,

Directorul de departament

Lector. dr. Stefan ALECU,

Titularul de curs (AI)

Lector. dr. Stefan ALECU,

Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (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.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).