

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					94
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					17
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități. temă de casă: realizarea de desene anatomice conform programei de curs;;					10
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Evaluare curenta in cadrul seminariilor, medie peste 5 (cinci).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CPSL2. Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv.</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametrii de mișcare.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul recunoaște parametrii de mișcare ai acțiunilor motrice.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.</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 principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.</p> <p>R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.</p> <p>R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Descrierea și asimilarea de cunoștințe teoretice de anatomie și biomecanică cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului
---------------------------------------	---

7.2 Obiectivele specifice	Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la: <ul style="list-style-type: none"> cunoașterea, localizarea și exersarea palpării anumitor zone anatomice ale corpului; abilități practice prin exersarea individuală a principalelor mișcări realizate de articulațiile corpului;
---------------------------	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Anatomie – definiție, obiect, metode de studiu. Ramuri, nivele de organizare ale corpului, planuri, axe, termeni de orientare. Aparatul locomotor – definiție, componente. Osteologia – definiție. Generalități despre oase (funcțiile, forma și conformația exterioară și interioară a oaselor).	Prelegere, prezentare video, discutii, metode intuitive.	2 ore	
Coloana vertebrală.		2 ore	
Scheletul toracelui. Scheletul centurii membrului superior		2 ore	
Scheletul membrului superior liber Scheletul membrului inferior		2 ore	
Artrologie – definiție, clasificarea articulațiilor și a mișcărilor într-o articulație. Articulațiile coloanei vertebrale. Articulațiile toracelui.		2 ore	
Articulațiile membrului superior. Articulațiile membrului inferior		2 ore	
Miscările realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc		2 ore	
Miologie – definiție, generalități. Mușchii motori ai coloanei vertebrale. Mușchii respiratori. Muschii trunchiului.		2 ore	
Mușchii membrului superior;		2 ore	
Mușchii membrului inferior		2 ore	
Noțiuni elementare referitoare la aparatul cardiovascular si respirator		2 ore	
Notiuni elementare referitoare la aparatul digestiv si urinar.		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică statică		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică dinamică		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017.			
2. Cioroiu, S.G. – Să învățăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018.			
3. Cioroiu, S.G. – Sa aprofundam anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2022.			
4. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016.			
5. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.			
6. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.			
Bibliografie facultativa:			
1. Cioroiu, S.G. – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006.			
2. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977.			
3. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988.			
4. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații

Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrală.	Explicație Intuitivă – modele anatomice, mulaje, schelete, Studiul individual și în grup pe mulaje	4 ore	
Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui și a membrului superior.		4 ore	
Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Noțiuni introductive despre artrologie. Articulațiile coloanei vertebrale.		4 ore	
Evaluarea notiunilor dobândite din osteologie. Articulațiile membrelor.		4 ore	
Exemplificarea mișcărilor realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc. Evidențierea pe mulaje a mușchilor motoriați coloanei vertebrale, a mușchilor trunchiului.		4 ore	
Reperarea pe mulaje a mușchilor membrelor, evaluarea inserțiilor și originilor diferitelor grupe musculare		4 ore	
Evaluarea cunoștințelor dobândite cu privire la mișcările realizate din articulațiile mari ale corpului, precum și la mușchii implicați la realizarea lor. Biomecanica diferitelor mișcări complexe		4 ore	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

7. Cioroiu, S – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universității Transilvania Brașov, 2006.
8. Cioroiu, S.G. – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universității Transilvania Brașov, 2006.
9. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977.
10. http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83.
11. <http://www.bartleby.com/107/>.
12. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988.
13. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974. Cerbulescu C., Ifrim M. – „Atlas de anatomie umană” – Vol I, Ed. Științifică și Enciclopedică – București 1983.
14. Sinelnicov – „Atlas de anatomie” – Vol. I, II, III, 1973.
15. Theodorescu Dem – „Mic atlas de anatomia omului” – Ed. Didactică și Pedagogică -București 1974.

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor fundamentale de anatomie Analiza comparativă a mișcărilor executate de	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar noțiunile ce se regăsesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	100 %

	articulațiile și mușchii corpului uman în mișcare		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a tehnicilor specifice anatomiei și biomecanicii	Două evaluări curente în cadrul seminariilor, cu medie peste 5 (cinci).	Conditionează susținerea examenului scris.

10.6 Standard minim de performanță

- Operarea cu noțiuni și tehnici fundamentale din domeniul anatomiei și biomecanicii.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Relatare corectă și fluentă a noțiunilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al explicațiilor.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor specifice disciplinei, atât teoretice, cât și practice.	Relatează corect majoritatea noțiunilor specifice, cu greșeli minore, fără impact semnificativ în procesul didactic ulterior.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor, cu dificultăți minore	Relatează în general corect elementele specifice, cu unele greșeli, fără impact semnificativ. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Nivelul cunoștințelor este la limita de jos, necesar domeniului în care va activa.
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu cunoaște noțiuni de bază, absolut necesare pentru viitoarea profesie. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe teoretice și noțiuni practice, cu un progres redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu Titular de curs	Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu Titular de seminar

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	KINESIOLOGIE							
2.2 Titularul activităților de curs	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DOB

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 destinat studiului individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					46
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de studiu individual al 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 cu videoproiector și acces la materiale digitale; suport de curs și bibliografia recomandată; participare la activități de analiză, problematizare și studiu de caz.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Sală de seminar și, în funcție de temă, sală de activități motrice; echipament sportiv adecvat; fișe de lucru și materiale pentru observație și măsurare simplă. Pot fi utilizate cronometre, jaloane, benzi elastice, goniometre și dispozitive de

proiectului	monitorizare a frecvenței cardiace, dacă sunt disponibile. Se respectă normele de siguranță specifice activităților practice.
-------------	---

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>CPSL2. Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv.</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, fundamentele biomecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul identifică structuri anatomice ale organismului uman și relațiile cu funcțiile acestora.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul prezintă acțiunile diferitelor grupe musculare și parametri de mișcare.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul recunoaște parametri de mișcare ai acțiunilor motrice.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul stabilește parametri efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.</p> <p>CPSL3. Valorifică cunoștințele psihologice și psihomotrice în activitățile fizice și sportive.</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect-mediul, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice.</p> <p>R.Î.3.3.3. Studentul gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.</p> <p>CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale.</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul identifică forma și conținutul exercițiului fizic.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.</p> <p>R.Î.4.2.3. Studentul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.</p> <p>R.Î.4.3.3. Studentul organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.</p> <p>R.Î.4.3.4. Studentul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.</p> <p>CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică.</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Studentul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.</p> <p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul alege variante de predare adecvate contextului educațional.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice.</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 principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea unei înțelegeri integrate, fundamentate științific, a mișcării umane și a activității fizice, prin valorificarea conceptelor de anatomie funcțională, fiziologie, biomecanică, control și învățare motrică, psihologie, condiționare fizică și promovarea sănătății, în vederea analizei, dozării și organizării sigure și eficiente a activităților motrice.
7.2 Obiectivele specifice	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definirea și utilizarea corectă a conceptelor fundamentale ale kinesiologiei și activității fizice. 2. Explicarea mecanismelor de control, învățare și dezvoltare motrică și aplicarea lor în situații de instruire. 3. Analizarea factorilor psihologici și socio-afectivi care influențează participarea și comportamentul motric. 4. Interpretarea răspunsurilor fiziologice la efort și utilizarea principiilor de bază pentru dozarea și recuperarea efortului. 5. Aplicarea principiilor biomecanice în analiza calitativă a mișcărilor și deprinderilor motrice. 6. Selectarea și organizarea exercițiilor pentru dezvoltarea capacității fizice și reducerea riscului de accidentare. 7. Proiectarea unor intervenții simple, argumentate, pentru promovarea activității fizice și a unui stil de viață activ.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni fundamentale despre kinesiologie și activitatea fizică. Obiectul și domeniile kinesiologiei; mișcarea umană; activitate fizică, exercițiu fizic, aptitudine fizică și comportament sedentar; relația dintre structură, funcție și performanță motrică.	Prelegere interactivă; conversație euristică; exemplificare; problematizare.	2	
Învățarea motrică, controlul motor și dezvoltarea motrică. Organizarea și controlul mișcării; procesarea informației; etapele învățării; practica și feedbackul; creșterea, maturizarea și dezvoltarea deprinderilor motrice de-a lungul vieții.	Prelegere interactivă; demonstrație multimedia; analiză de exemple; problematizare.	2	
Psihologia activității fizice. Motivație și autoeficacitate; atenție și concentrare; emoții, stres și anxietate; stabilirea obiectivelor; factori socio-afectivi și aderența la activitatea fizică.	Prelegere; studiu de caz; conversație ghidată; dezbateri.	2	
Fiziologia activității fizice. Bioenergetică; răspunsuri acute și adaptări cronice ale sistemelor cardiovascular, respirator și neuromuscular; intensitatea efortului; oboseală și recuperare.	Prelegere interactivă; modelare; interpretare de date; studiu de caz.	2	
Biomecanica activității fizice. Cinematică și cinetică; forță, moment, impuls, lucru mecanic și putere; centru de masă, echilibru și pârgă; analiza calitativă a mersului, alergării, săriturii și aruncării.	Explicație; demonstrație; analiză video; problematizare.	2	
Forță, condiționare fizică și prevenirea accidentărilor. Principii ale antrenamentului; forță, rezistență, viteză, mobilitate și coordonare; volum, intensitate, densitate și progresie; încălzire, revenire; tehnică și factori de risc pentru accidentări.	Prelegere; demonstrație; studiu de caz; analiză comparativă.	2	
Promovarea sănătății prin activitate	Prelegere interactivă; analiză	2	

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
fizică. Relația activitate fizică-sănătate; efectele comportamentului sedentar; recomandări de activitate fizică pe grupe de vârstă; principiile FITT; strategii de creștere a participării și de formare a unui stil de viață activ în școală și comunitate.	de ghiduri; dezbateri; studiu de caz.		
Bibliografie obligatorie: 1. Neumann, D. A. (2024). Neumann's Kinesiology of the Musculoskeletal System, 4th ed. Elsevier. 2. Lee, T. D., Schmidt, R. A. (2026). Motor Learning and Performance: From Principles to Application, 7th ed. Human Kinetics. 3. Weinberg, R. S., Gould, D. (2024). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 8th ed. Human Kinetics. 4. McArdle, W. D., Katch, F. I., Katch, V. L. (2023). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance, 9th ed. Wolters Kluwer. 5. Knudson, D. (2021). Fundamentals of Biomechanics, 3rd ed. Springer. Bibliografie recomandată: 1. American College of Sports Medicine (2025). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 12th ed. Wolters Kluwer. 2. Haywood, K. M., Getchell, N. (2025). Life Span Motor Development, 8th ed. Human Kinetics. 3. Haff, G. G., Triplett, N. T. (eds.) (2015). Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th ed. Human Kinetics. 4. World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO. 5. Sbenghe, T. (2002). Kinesiologie. Știința mișcării. București: Editura Medicală.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Operaționalizarea conceptelor de kinesiologie și activitate fizică. Clasificarea activităților cotidiene, recreative și sportive; identificarea componentelor aptitudinii fizice și a cerințelor motrice.	Studiu de caz; exercițiu aplicativ; lucru în perechi.	2	
Observarea și evaluarea de bază a mișcării. Planuri și axe, amplitudine, postură, echilibru și tipare fundamentale; utilizarea unei fișe de observație și formularea concluziilor.	Observație sistematică; demonstrație; măsurători simple.	2	
Analiza deprinderilor motrice fundamentale și a etapelor învățării. Alergare, săritură, aruncare și prindere; identificarea erorilor și stabilirea progresiilor.	Demonstrație; analiză video; exercițiu practic.	2	
Organizarea practicii și utilizarea feedbackului în învățarea motrică. Practică blocată și variată, distribuită și concentrată; feedback intrinsec și augmentat; proiectarea unei secvențe de învățare.	Micro-predare; lucru în grupuri; feedback colegial.	2	
Motivația și stabilirea obiectivelor în activitatea fizică. Analiza factorilor care susțin participarea, autoeficacitatea și persistența; formularea unor obiective specifice și măsurabile.	Studiu de caz; autoevaluare; discuție ghidată.	2	
Atenția, emoțiile și comportamentul socio-afectiv în situații motrice. Tehnici de focalizare și autoreglare; comunicare și feedback în contexte de activitate fizică.	Joc de rol; problematizare; exerciții de autoreglare.	2	
Monitorizarea răspunsului fiziologic la efort. Frecvență cardiacă, frecvență respiratorie și percepția efortului; măsurare înainte, în timpul și după efort; interpretarea răspunsului acut.	Măsurători fiziologice; experiment didactic; interpretare de date.	2	

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Dozarea efortului și recuperarea. Estimarea intensității; relația volum-intensitate-pauză; efort aerob și anaerob; interpretarea recuperării și adaptarea sarcinii.	Exercițiu aplicativ; calcule simple; studiu de caz.	2	
Analiza biomecanică calitativă a mersului și alergării. Fazele mișcării, poziția segmentelor, centrul de masă, forțele externe, eficiența și erorile tehnice.	Analiză video; observație; fișă de analiză.	2	
Analiza biomecanică a săriturii, aruncării și exercițiilor de forță. Aplicarea principiilor de forță, impuls, pârghii și stabilitate; identificarea și corectarea erorilor de tehnică.	Demonstrație; analiză video; problematizare.	2	
Proiectarea unei ședințe de condiționare fizică. Stabilirea obiectivelor, selecția exercițiilor, dozarea volumului și intensității, ordonarea și progresia exercițiilor.	Proiect practic; lucru în grup; evaluare colegială.	2	
Prevenirea accidentărilor prin încălzire, tehnică și control neuromuscular. Identificarea factorilor de risc modificabili; elaborarea unui protocol de încălzire și revenire.	Demonstrație; circuit aplicativ; studiu de caz.	2	
Evaluarea nivelului de activitate fizică și a comportamentului sedentar. Jurnal de activitate, chestionar și auto-monitorizare; interpretarea profilului individual și stabilirea obiectivelor.	Auto-monitorizare; analiză de date; interpretare.	2	
Proiectarea unei intervenții de promovare a sănătății prin activitate fizică. Definirea grupului țintă, obiectivelor, mesajelor, activităților, dozării și indicatorilor de monitorizare pentru școală sau comunitate.	Proiect de grup; prezentare; feedback structurat.	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Neumann, D. A. (2024). Neumann's Kinesiology of the Musculoskeletal System, 4th ed. Elsevier. 2. American College of Sports Medicine (2025). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 12th ed. Wolters Kluwer. 3. Lee, T. D., Schmidt, R. A. (2026). Motor Learning and Performance: From Principles to Application, 7th ed. Human Kinetics. 4. Haywood, K. M., Getchell, N. (2025). Life Span Motor Development, 8th ed. Human Kinetics. 5. Haff, G. G., Triplett, N. T. (eds.) (2015). Essentials of Strength Training and Conditioning, 4th ed. Human Kinetics. Bibliografie facultativă: 6. Weinberg, R. S., Gould, D. (2024). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 8th ed. Human Kinetics. 7. World Health Organization (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.			

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu rezultatele învățării și susțin competențele necesare profesorului de educație fizică pentru observarea și analiza mișcării, dozarea efortului, selectarea exercițiilor, facilitarea învățării motrice, gestionarea factorilor psihologici și promovarea unui stil de viață activ. Temele valorifică literatura științifică de specialitate și ghidurile internaționale privind mișcarea umană, testarea și prescrierea exercițiului, precum și activitatea fizică pentru sănătate. Activitățile de seminar urmăresc transferul cunoștințelor în situații specifice educației fizice: evaluarea mișcării și a răspunsului la efort, analiza biomecanică, proiectarea progreseilor de învățare și a ședințelor de condiționare, prevenirea accidentărilor și proiectarea intervențiilor de promovare a sănătății. Disciplina răspunde astfel așteptărilor mediului academic și profesional privind fundamentarea științifică a deciziilor pedagogice și motrice, siguranța practicării exercițiului fizic, individualizarea sarcinilor și utilizarea feedbackului constructiv.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Corectitudinea și rigoarea utilizării conceptelor fundamentale; explicarea relațiilor dintre controlul motor, psihologie, fiziologie și biomecanică.	Examen scris: itemi obiectivi și semiobiectivi, întrebări de sinteză.	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Capacitatea de analiză și integrare a cunoștințelor în situații privind efortul, mișcarea, condiționarea fizică și sănătatea.	Probleme aplicative sau studiu de caz	30%
	Calitatea proiectelor, argumentarea deciziilor, comunicarea rezultatelor și oferirea de feedback constructiv.	Portofoliu sau proiect de seminar și prezentare.	20%

10.6 Standard minim de performanță

Pentru promovare, studentul trebuie să obțină minimum 50% din punctajul total și minimum nota 5. La nivel minim, studentul definește corect conceptele de bază; explică răspunsurile elementare ale organismului la efort și principiile de control și învățare motrică; identifică principii biomecanice simple; analizează o situație motrică de bază; dozează elementar o sarcină de efort; selectează exerciții sigure și formulează recomandări generale de activitate fizică pentru sănătate, utilizând terminologia de specialitate fără erori majore.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Stăpânire integrată, riguroasă și critică a conținuturilor.	Definește precis conceptele, explică mecanismele, integrează domeniile, analizează date și mișcări, justifică alegerile și propune soluții sigure și adecvate cu autonomie.
Foarte bine (8)	Cunoștințe foarte bune, coerente, cu aplicații corecte.	Explică și aplică adecvat majoritatea conceptelor, argumentează deciziile și rezolvă situații aplicative cu erori minore, fără afectarea concluziilor.
Bine (7)	Cunoașterea conceptelor esențiale și aplicarea lor în situații uzuale.	Realizează analize corecte la nivel de bază, integrează parțial informațiile și justifică suficient soluțiile, cu unele omisiuni sau imprecizii.
Suficient (5-6)	Cunoștințe de bază, parțial fragmentare, dar funcționale.	Definește conceptele principale, rezolvă sarcini simple și formulează recomandări elementare, cu justificare limitată și erori care nu afectează principiile esențiale.
Insuficient (<5)	Cunoștințe insuficiente sau eronate și aplicare necorespunzătoare.	Prezintă confuzii conceptuale majore, nu poate analiza adecvat situațiile motrice, nu dozează efortul în mod justificat sau propune soluții nesigure/neadecvate.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.
Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.
Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.
Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore 66
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de sport, Colina Universității

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p>
	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea mecanismelor motricității generale prin utilizarea mijloacelor specifice atletismului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific atletismului de bază Aplicarea conceptelor practico-metodice în executarea și organizarea mijloacelor atletismului de bază

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
----------	-------------------	------------

<u>1. Istoricul evoluția și originea exercițiilor fizice specifice domeniului Atletism</u> - Sistemul de organizare al atletismului pe plan mondial și național. - Sistemul competițional al probelor atletice.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
<u>2. Analiza tehnicii exercițiilor din atletism, școala alergării, școala săriturii și școala aruncării.</u> - Bazele tehnicii ale probelor de alergări	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
<u>3. Tehnica probelor de alergare, pe plat și de stafetă</u> Tehnica probelor de alergare pe teren variat, alergarea de 3000m. cu obstacole, tehnica marșului sportiv.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
4. Tehnica probelor de alergare de garduri	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
5. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de alergări	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
6. Bazele tehnicii săriturilor . Tehnica săriturii în lungime cu pași în zbor și triplusaltul. 7. Tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și săritura în înălțime cu răsturnare dorsală.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
8. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de sărituri.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
9. Bazele tehnicii aruncărilor. 10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video	2

	-conversatie -metode tehnologice moderne	
11. Tehnica aruncării suliței	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
12. Tehnica aruncării greutății	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
13. Tehnica aruncării discului.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
14. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
<p>BIBLIOGRAFIE</p> <p>Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019.</p> <p>Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea “Transilvania” din Brașov 2020</p> <p>Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018</p> <p>Bibliografie facultativa</p> <p>Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019.</p> <p>Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981.</p> <p>Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005</p> <p>Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.</p> <p>Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999.</p> <p>Neamțu M, -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005.</p> <p>Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009.</p> <p>F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023</p> <p>I.A.A.F. -Book of rules</p>		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Ore

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

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

Adaptarea pregătirii profesionale la cerințele actuale ale domeniului și ale pieței muncii, prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind exercițiile de front și ordine;	Evaluarea orală continuă a cunoștințelor teoretice și a terminologiei specifice disciplinei	10%

	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor specifice	Evaluarea practico-metodică continuă a execuției și aplicării mijloacelor specifice atletismului	10%
	Demonstrarea și executarea tehnică al unui exercițiu/probă ales conținând elementele tehnice specifice atletismului	Evaluarea progresului în execuția tehnică a elementelor specifice atletismului, al aruncărilor și a sășriturilor	10%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator/proiect, cât și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice atletismului, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice atletismului	
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de laborator și proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).

4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).

5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore 66
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p>
	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea mecanismelor motricității generale prin utilizarea mijloacelor specifice gimnasticii
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific gimnasticii de bază Aplicarea conceptelor practico-metodice în executarea și organizarea mijloacelor gimnasticii de bază

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de	Număr	Observații
----------	-----------	-------	------------

	predare	de ore	i
1.Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor. Scurt istoric al gimnasticii. Organizarea internă și internațională a gimnasticii sportive. Clasificarea nivelului actual al gimnasticii pe plan mondial.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2.Bazele generale ale tehnicii exercițiilor din gimnastica de bază. Planurile și axele corpului. Poziții fundamentale și derivate și direcții de deplasare ale corpului față de sol și aparate. Descrierea exercițiilor și alcătuirea desenelor în gimnastică.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
3.Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
4.Termenii de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
5. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.	Prelegere power point+ dezbateri	6 ore	
6. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și escaladare; Exerciții de târâre; Exerciții de ridicare și transport de obiecte; Exerciții de aruncare și prindere; Parcursuri aplicative școlare în vigoare.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
7. Bazele generale ale exercițiilor acrobatice individuale și a săriturilor în gimnastică	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobă de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4. 3. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană. 4. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-0483-3. 5. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7. 6. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad. Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> 1. Chera-Ferrario, B. Marinescu, S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu; 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov 4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180. 			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCITII DE FRONT ȘI ORDINE – terminologie, acțiuni pe loc și în deplasare, alcătuiri și schimbări de formații, deplasări în figuri.	Demonstrația Exersarea	4 ore	
2.EXERCITII DE D.F.G.– Poziții fundamentale și derivate ale corpului, poziții și mișcări segmentare, reguli metodice de alcătuire și predare a exercițiilor libere simple /compuse și		10 ore	

exerciții cu partener.	Metoda fragmentat-imitativă		
3. EXERCIȚII APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor applicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere		6 ore	
4. EXERCIȚII ACROBATICE: tehnica și metodologia predării elementelor de gimnastică artistică școlară: rulări, rostogoliri, cilindrul înapoi (B), poziții de echilibru și mobilitate (cumpănă, pod (F), st. pe omoplați, st. pe cap, st. pe mâini).		4 ore	
5. SĂRITURI: tehnica și metodologia predării fazelor săriturilor cu sprijin; grupa I: săritura depărtat peste capră (F+B) și săritură depărtat peste ladă transversal (F+B).		4 ore	
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Fundamentele mișcării în gimnastică	Demonstrația Exersarea	4 ore	
2. Dezvoltarea abilităților de echilibru și forță prin gimnastică		4 ore	
3. Promovarea gimnasticii ca activitate accesibilă pentru toate vârstele	Metoda fragmentat-imitativă Demonstrația Exersarea	4 ore	
4. Perfecționarea tehnicii în execuția exercițiilor de gimnastică		4 ore	
5. Beneficiile gimnasticii pentru sănătate		4 ore	
6. Învățarea și practicarea mișcărilor de bază ale elementelor acrobatice și săriturilor cu sprijin		4 ore	
7. Promovarea organizării de ateliere și sesiuni de gimnastică în mediul școlar		4 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov.			
2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4.			
3. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană.			
4. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3.			
5. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7.			
6. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad.			
Bibliografie facultativă:			
1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104.			
2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu;			
3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov			
4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;			
5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.			

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

Adaptarea pregătirii profesionale la cerințele actuale ale domeniului și ale pieței muncii, prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind exercițiile de front și ordine;	Evaluarea orală continuă a cunoștințelor teoretice și a terminologiei specifice disciplinei	10%
	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din domeniul dezvoltare fizică generală;	Evaluarea practico-metodică continuă a execuției și aplicării mijloacelor specifice gimnasticii	10%
	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluarea progresului în execuția tehnică a elementelor specifice gimnasticii și a săriturilor cu sprijin	10%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator/proiect, cât și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de gimnastică segmentară, a elementelor acrobatice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ermil POPESCU Titular de laborator și proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).

- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002)

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> • Pârția Bradu / Masivul Postăvarul - Poiana Brașov. • Studenții vor avea echipament corespunzător activităților de schi alpin: clăpări, schiuri, bețe, cască de protecție, ochelari de schi, mănuși impermeabile, geacă și pantaloni impermeabili, căciulă și șosete specifice. • Eventualele probleme medicale vor fi raportate cadrului didactic înainte de începerea lucrărilor practice.

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>Cp.1CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică Rezultatele învățării 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.</p> <p>CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale. 4.1. Cunoștințe R.Î.4.1.1. Studentul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice. 4.2. Aptitudini R.Î.4.2.2. Studentul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora. R.Î.4.2.3. Studentul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.4.3.1. Studentul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite. R.Î.4.3.2. Studentul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite. R.Î.4.3.3. Studentul organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse. R.Î.4.3.4. Studentul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.</p>
	<p>Competențe transversale CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient 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. 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.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor de ordin teoretic, metodologic și practico - metodic, în disciplina schi alpin - mediu montan. Dobândirea unei terminologii specifice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea unor concepte teoretice, cât și demonstrarea unor elemente și procedee tehnice specifice disciplinei schi alpin. Utilizarea unor strategii didactice adecvate unor contexte de învățare variate. Utilizarea unor linii metodice adecvate învățării/consolidării elementelor și procedeele tehnice specifice disciplinei schi alpin. Formarea unor competențe metodico-organizatorice în predarea disciplinei schi alpin, în învățământ, și, nu numai.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1. Noțiuni privind istoricul schiului. Bazele generale ale	Prelegere - PowerPoint -	2 ore	

metodicii. Decalogul schiorului.	Dezbateri		
C2. Factorii care favorizează învățarea schiului. Echipamentul specific. Utilizarea mijloacelor de transport pe cablu.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C3. Sistematizarea tehnicii schiului alpin. Clasificarea procedeelor tehnice: mersuri, urcări, întoarceri, căderea și ridicarea.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C4. Frânarea în plug. Coborâre directă. Tehnica ocolirilor.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C5. Coborârea oblică. Derapajul lateral și derapajul oblic.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C6. Virajele pe urmă largă. Tehnica și mecanismul de execuție.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C7. Virajele carving. Tehnica și mecanismul de execuție.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
<p>Bibliografie ■</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cătănescu, A. C. (2021). Teoria și practica instruirii în schi alpin. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Professional Ski Instructors of America & American Association of Snowboard Instructors. (2021). Alpine Technical Manual. PSIA-AASI. 3. Professional Ski Instructors of America & American Association of Snowboard Instructors. (2021). Teaching Snowsports Manual. PSIA-AASI. 4. Modrić, D. (Ed.). (2018). Alpsko skijanje. 24 sata. 5. Pritchard, J., & Taylor, J. (Eds.). (2023). The Science of Alpine Ski Racing. Routledge. 6. Professional Ski Instructors of America & American Association of Snowboard Instructors. (2021). Teaching Children Snowsports Manual. PSIA-AASI. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. LeMaster, R. (2014). Ultimate skiing. Human Kinetics. 2. ■ Harb, H. (2010). Essentials of skiing: The fast track to expert skiing. Harb Ski Systems. 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
LP1. Încălzire generală și specifică. Exerciții de acomodare cu schiurile și clăparii. Poziția de bază. Căderea controlată și ridicarea din cădere.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
LP2. Exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea tehnicii mersurilor, urcărilor și întoarcerilor pe loc. Exerciții de echilibru și transfer al greutatei.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
LP3. Exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea coborârii directe și a procedeelor de frânare cu schiurile neparalele. Controlul vitezei și oprirea.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
LP4. Exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea coborârii oblice și a derapajelor lateral și oblic. Controlul canturilor și menținerea echilibrului.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
LP5. Exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea virajelor pe urmă largă: transferul greutății, controlul schiurilor și al canturilor, echilibru, tempou și ritmicitate.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
LP6. Exerciții pentru învățarea și îmbunătățirea virajelor carving pe pante cu înclinații diferite: schimbarea canturilor, controlul presiunii și al vitezei, echilibru și ritmicitate.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
LP7. Aplicarea și consolidarea procedeelor tehnice însușite pe sectoare de pârtie cu înclinații și configurații diferite. Adaptarea la denivelări prin amortizare și escamotare. Parcurgerea traseelor cu jaloane și pregătirea pentru proba practică de slalom	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Howe, J. (2016). The New Skiing Mechanics. McIntire Publishing. 2. Pritchard, J., & Taylor, J. (2023). The Science of Alpine Ski Racing: A Guide for Athletes and Coaches. Taylor & Francis. 3. Thorsen, H. (2017). Skiing Technique. Solid Skiing Publishing. 			

Bibliografie facultativă: 1. LeMaster, R. (2014). Ultimate skiing. Human Kinetics. Harb, H. (2010). Essentials of skiing: The fast track to expert skiing. Harb Ski Systems.			
8.2 Proiect			
P1. Consolidarea și îmbunătățirea execuțiilor: controlul schiurilor și al canturilor, repartizarea greutății, echilibru, adaptarea la denivelări și ritmicitate.	Metode de predare-învățare	4 ore	
P2. Consolidarea mersurilor, urcărilor și întoarcerilor: controlul schiurilor, transferul greutății și menținerea echilibrului pe pante cu înclinații diferite.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
P3. Consolidarea procedeeleor de frânare cu schiurile neparalele: controlul vitezei, transferul greutății și menținerea echilibrului pe pante cu înclinație mai mare.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
P4. Consolidarea coborârii oblice și a derapajelor: controlul canturilor, echilibrul antero-posterior și lateral și stabilitatea poziției.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
P5. Consolidarea și îmbunătățirea virajelor pe urmă largă: controlul schiurilor și al canturilor, echilibru, tempou și ritmicitate.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
P6. Consolidarea și îmbunătățirea virajelor carving pe pante cu înclinații diferite: controlul canturilor și al presiunii, echilibru și ritmicitate.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
P7. Consolidarea și integrarea procedeeleor tehnice însușite pe sectoare de pârtie cu configurații diferite. Pregătirea și exersarea probei practice de slalom.	Explicație Exersare Demonstrație	4 ore	
Bibliografie obligatorie 4. Howe, J. (2016). The New Skiing Mechanics. McIntire Publishing. 5. Pritchard, J., & Taylor, J. (2023). The Science of Alpine Ski Racing: A Guide for Athletes and Coaches. Taylor & Francis. 6. Thorsen, H. (2017). Skiing Technique. Solid Skiing Publishing. Bibliografie facultativă: 1. LeMaster, R. (2014). Ultimate skiing. Human Kinetics. 2. Harb, H. (2010). Essentials of skiing: The fast track to expert skiing. Harb Ski Systems.			
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului			
Adaptarea pregătirii profesionale la cerințele actuale ale domeniului și ale pieței muncii, prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare.			
10. Evaluare			
Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice și practice de specialitate predate la cursuri.	Evaluare sumativă – Examen scris (test grilă).	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Explicarea și demonstrarea corectă a trei procedee tehnice (coborâre directă/oblică, tip de întoarcere, frânare în plug, viraje pe urmă largă etc.), predate în cadrul lecțiilor.	Evaluare continuă practico-metodică	30%
	Parcurgerea traseului de slalom din Masivul Postăvaru. Se evaluează execuția virajelor cu schiurile paralele,	Evaluare sumativă finală – probă practică (traseu de slalom)	30%

	coordonarea membrelor superioare și inferioare, controlul canturilor, dozarea presiunii pe schiuri, echilibrul și controlul direcției și al vitezei de deplasare.		
--	---	--	--

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei de specialitate, a mecanismelor de execuție a elementelor și procedeelor tehnice predate, a greșelilor de execuție și a modalităților de corectare a acestora, precum și a liniilor metodice de predare.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime 5 (cinci) atât la evaluarea practică, cât și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și tehnice.	Teoretic: cunoștințe foarte bune, autonomie și gândire critică. Practic: parcurge fluent și ritmic traseul din Postăvaru, cu viraje paralele și/sau carving (poziție centrată, echilibru, coordonare, cantare, presiune pe schiul exterior, controlul direcției și vitezei).
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și tehnice.	Teoretic: cunoștințe bune, cu erori minore. Practic: parcurge controlat traseul, cu viraje predominant paralele și mici dificultăți tehnice (cantare, transferul presiunii, poziția brațelor, ritmicitate).
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare, cu unele dificultăți de aplicare.	Teoretic: cunoștințe de bază, cu unele lacune. Practic: parcurge integral traseul, cu viraje parțial paralele și dificultăți tehnice (cantare insuficientă, recul, coordonare, contrarotații, asimetrii), menținând controlul direcției și vitezei.
Suficient (6)	Demonstrează nivelul minim necesar al cunoștințelor teoretice și tehnice.	Teoretic: cunoștințe minimale. Practic: parcurge traseul din Postăvaru predominant prin ocolire în plug (echilibru și coordonare limitate), menținând controlul direcției și vitezei.
Suficient (5)	Demonstrează nivelul minim necesar al cunoștințelor teoretice și tehnice.	Teoretic: cunoștințe minimale. Practic: parcurge traseul alternativ de pe pârtia Bradul, prin ocolire în plug (control elementar al schiurilor, direcției și vitezei). Nota maximă este 5.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim necesar al cunoștințelor teoretice și tehnice.	Teoretic: lacune majore. Practic: nu parcurge traseul în condiții de control și siguranță (dezechilibru, coordonare deficitară, control insuficient al schiurilor, direcției și vitezei).

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf. Forentina NECHITA Director de departament
Lect.dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU Titular de curs	Lect.dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU Conf.dr. Wilhelm Robert GROSZ Titular de seminar/ laborator/ proiect

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)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).

4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).

5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație Fizică și Sportivă, Cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341)

2. Date despre disciplină

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

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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități.....					3
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, sală de curs multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de curs UniTBv, sală de seminar multimedia

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

Competențe Profesionale	<p>Competențe profesionale și rezultate ale învățării</p> <p>CP.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul identifică și utilizează limbajul etic și deontologic, terminologiile, metodologiile și cunoștințele de specialitate, din domeniul știința sportului și a educației fizice.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dobândește competențe practice și teoretice de identificarea și utilizarea conceptelor, a noțiunilor teoretice și de specialitate, privitoare la etica și deontologia în știința sportului, particularități specifice sportului.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dobândește noțiuni despre Teoria datoriei și a obligațiilor morale. Cunoașterea noțiunilor teoretice despre, totalitatea normelor de conduită și a obligațiilor Etice ale Sportului, sau a unei profesii; această parte a Eticii, care studiază normele, legile, drepturile și obligațiile specifice domeniului sport și a acestei activități.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul dobândește cunoașterea deontologiei profesionale. Respectarea relațiilor interumane. Analiză studiu de caz: indisciplină la locul de lucru, mită, sabotare, abuz în serviciu, ipostaze și aspecte etice. Responsabilitate și precauție către Codurile de Etică și integritate sportivă și profesională.</p> <p>CP.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul dobândește conștientizarea relațiilor ce se stabilesc în interiorul activităților din sport și legătura acestora respectând principiile etice și morale.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul dobândește monitorizarea comportamentului etic și siguranța sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p>
Competențe Transversale	<p>Competențe transversal și rezultate ale învățării</p> <p>CT.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica etic și eficient cu managerii, cu colegii, în contextul activităților sportive formale, non-formale și profesionale.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul sport pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul conștientizează și aplică noțiunile teoretice aflate la baza Eticii academice și a integrității sportive.</p> <p>CT.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul stabilește obiectivelor profesionale și personale clare, în domeniul activității sportive formale, non-formale și profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare etică și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate profesională.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul rezolvă în mod realist, cu integritate și argumentare etică, teoretică și practică, unele situații profesionale specifice; soluționarea acestora în mod deontologic și etic.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea cunoștințelor teoretice și familiarizarea studenților cu problemele, conceptele și aspectele privind etica și deontologia profesională, aplicarea acestora în activitatea sportivă și în cea profesională. Formarea capacităților și a competențelor practice, de punere în aplicare a cunoștințelor moral-etice profesionale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să conștientizeze, să înțeleagă, importanța principiilor eticii și a integrității academice; prezentarea unor situații specifice. Să aibă capacitatea de aplicare și de operare cu principiile eticii în sfera sportului și educației fizice. Înțelegerea rolului deosebit al eticii, pentru dezvoltarea personală, profesională și socială.

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1.1. Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată. Deontologia sau știința moralei.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.2. Tipuri și modele de om moral: socratic, hipocratic, platonician, chironician, aristotelic, epicurean, etc.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.3. Principii etice. Repere pentru cariera didactică și sportivă.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.4. Dimensiunile etice ale modelului general al profesiei; Etica profesională și deontologică.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.5. Mecanismul luării deciziei etice în procesul didactic.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.6. Pedagogia juridică a sportului și educației fizice. Principiile etice în educație fizică și sport.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.1.7. Sensuri deontologice: clauza de conștiință, dreptul la critică, confidențialitatea, cenzură și autocenzura.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> 1. Popa PîrvulescuD., – Etică și deontologie profesională în sport, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2024. 2. Popa PîrvulescuD., – Etică și integritate academică, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2025. 3. Popa PîrvulescuD., – Ludoterapia individuală și colectivă, activități motrice adaptate, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 4. Popa PîrvulescuD., – Aquagym, prevenție și recuperare kinetoterapeutică în sport, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2021. 5. Popa PîrvulescuD., – Etică și deontologie în kinetoterapie, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea "Transilvania" Brașov, 2020. 6. Bauman Z.,- Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2002. 7. Bihan C.,- Marile probleme ale eticii, Ed. Institutului european, Iași, 2004. Bibliografie facultativă <ol style="list-style-type: none"> 8. Boari V., - Filosofia și condiția morală a cetății, Ed. Dacia, Cluj Napoca, 2005. 9. Chiriac V.,(trad) – Etica și eficiența profesională, Ed. A II, București, 2005. 10. Cozma C., - Etică și deontologie, Ed. Universității Al. Ioan Cuza, Iași, 2000. 11. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. 12. Maxim S.T.,- Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000. 13. McIntire A., – Tratat de morală, Ed. Humanitas, București, 2001. 14. Tache Ileana., – Etică și integritate academică, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2023. 			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
8.2.1. Comportamentul etic în cadrul lumii universitare.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.2. Competiția sportivă, între victorie, eșec și fair-play.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.3. Aplicarea/respectarea principiilor etice în activitatea profesională.	Prelegere pe bază	2 ore	

Scopul principal al eticii este acela de a ridica nivelul moralității, și prin urmare dorința de a elimina o varietate de comportamente nepozitive și ineficiente.	de slide, analiză și dezbateri		
8.2.4. Diferențe și asemănări între etică-concept, etică socială, etică personală, etică familială, etica profesională, etică sportivă, etică economică, etică lingvistică, etc..	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.5. Fraude etice - copiatul la examene. Infrațiuni didactice, abateri etice. Sancțiuni emise potrivit legilor în vigoare.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	
8.2.6. Motivația pozitivă un stil de viață corect. Nonviolența în sport, respectarea regulamentelor. Factorii care influențează comportamentul individual și cel de grup al sportivilor	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri.	2 ore	
8.2.7. Dopajul. Folosirea unor substanțe care măresc în mod artificial capacitatea de performanță. Acesta implică cel puțin două efecte nepozitive, asupra sănătății fizice și mentale, și asupra fair-play-ului etic sportiv.	Prelegere pe bază de slide, analiză și dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din NOTA finală
10.4. CURS	Corectitudinea și exhaustivitatea cunoștințelor; Coerența logică; Gradul de asimilare al terminologiei și a limbajului de specialitate. Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice, din Etica și deontologia profesională, a noțiunilor privind formarea, dezvoltarea și pregătirea profesională, din punct de vedere etic, moral și deontologic, ținând cont de totalitatea normelor de conduită și obligațiile etice profesionale, teoria și datoria	EVALUARE SUMATIVĂ 1. Varianta față în față : Susținere PROIECT 2. Varianta on-line : Susținere REFERAT	50%

	obligațiilor morale, utilizând terminologia specifică adecvată. Prezentare Power Point.		
10.5 SEMINAR/ laborator/ proiect	Teme de studiu Analiza didactică/ pedagogică a conceperii, realizării și executării unor teme, tip <i>studiu de caz</i> , pe o varietate de subiecte specifice, cu diferite grade de complexitate și gravitate.	EVALUARE CURENTĂ 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 proiect/referat, cu notă de originalitate, creativitate, noutate, competitivitate.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi. Se poate acorda bonificație pentru prezență și implicare.	25%

10.6 Standard minim de performanță

- Comunicarea unor informații și cunoștințe, utilizând corect terminologia și limbajul științific, referitor la „etica și integritatea academică”, și cunoașterea conceptelor de bază proprii disciplinei.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei: obținerea unei Note de promovare (min. 5 cinci), prin susținerea unui Studiu de caz, ca parte practică aplicativă și susținerea unui proiect - ca parte teoretică, prin prezentare Power Point, demonstrând cunoștințe teoretice solide și abilități metodice de aplicare a tehnicilor și conceptelor de bază în Etica și integritatea academică.

Grilă de Evaluare pe Niveluri de Performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei Etică și integritate academică	Cunoaște deontologia profesională, respectă relațiilor interumane. Cu ușurință efectuează o analiză prin studiu de caz: indisciplina la locul de lucru, mită, sabotare, abuz în serviciu, conflict, discriminare, abuz, ipostaze și aspecte etice. Oferă responsabilitate și precauție către Codurile de Etică și integritate sportivă și profesională.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor practice și teoretice de identificarea și utilizare a conceptelor, a noțiunilor teoretice și de specialitate, privitoare la etica, integritatea și deontologia în știința sportului	Realizează corect majoritatea situațiilor și a elementelor specifice de etică și integritate, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra analizei. Utilizează corect cunoștințele dobândite și terminologia specific.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice eticii și integrității academice, cu	Redă cunoștințe teoretice, respectă terminologia și efectuează analize în general corect cu elementele și aspectele specifice, însă cu anumite greșeli de interpretare, atitudine, implicare sau neimplicare. <i>Necesită corectări și îndrumare metodică pentru</i>

	dificultăți minore în aplicarea acestora	menținerea liniei profesionale.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice eticii, și utilizează limbajul etic și deontologic, terminologiile, metodologiile și cunoștințele de specialitate	Stăpânește parțial noțiuni de bază, cu greșeli frecvente despre Teoria datoriei și a obligațiilor morale, despre totalitatea normelor de conduită și a obligațiilor Etice ale Sportului, sau a unei profesii; specificul Eticii, care studiază normele, legile, drepturile și obligațiile specifice domeniului sport și a acestei activități. Stăpânește parțial cunoașterea deontologiei profesionale, respectarea relațiilor interumane, indisciplina la locul de lucru, mita, sabotare, abuzul în serviciu, ipostazele și aspectele etice la nivelul colectivului, responsabilitatea și precauția către Codurile de Etică și integritate sportivă și profesională. <i>Neecesită sprijin și îndrumare constantă.</i>
Insuficient (5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute la nivelul disciplinei.	Nu reușește să efectueze în condiții corespunzătoare, o analiză pentru un studiu de caz simplu sau complex, nu utilizează și nu stăpânește corect terminologia. Nu conștientizează și nu aplică noțiunile teoretice aflate la baza Eticii academice și a integrității sportive. NU identifică oportunitățile de dezvoltare etică, nu rezolvă în mod realist, cu integritate și argumentare etică, teoretică și practică, unele situații profesionale specifice, prin soluționarea acestora în mod deontologic și etic. Demonstrează un nivel insuficient de informații și deprinderi, de utilizare și redare corectă a cunoștințelor și un progress redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU Decan Facultate	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de Departament
Lector dr. Daniela POPA Titular Curs	Lector dr. Daniela POPA Titular Seminar/ laborator/ proiect

NOTĂ:

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

- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

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

Express Publishing, 2016

Bibliografie facultativă:

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

Domains,

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

Bibliografie facultativă:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Gradul de asimilare a cunostintelor predate si capacitatea de prezentare a informatiei intr-o forma caracterizata prin coerenta si coeziune	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie si sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de curs, Colina Universității

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a	Examen scris	50%

	conceptelor și noțiunilor specifice domeniului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

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

- Los posesivos		2 ore	
- Los demostrativos		2 ore	
- El adjetivo		2 ore	
- Normas de acentuación		2 ore	
Bibliografie			
1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.			
2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009;			
3. M. Seco – Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010.			
4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009,			
5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;			
6. P.A. Olaneta – Vocabularul tematic al limbii spaniole			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
- El español en el mundo	lucru în grup	2 ore	
- Datos personales		2 ore	
- El horario		2 ore	
- El aspecto físico		2 ore	
- El ocio		2 ore	
- La vivienda		2 ore	
- Los alimentos		2 ore	
Bibliografie			
1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013.			
2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009;			
3. M. Seco – Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010.			
4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009,			
5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009;			
6. P.A. Olaneta – Vocabularul tematic al limbii spaniole			
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului			
Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.			
10. Evaluare			
Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Însușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			
Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.			
Conf. dr. Ioan TURCU, Decan		Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament	

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fiziologie							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Alina-Mirela Martoma							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Alina-Mirela Martoma							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					Ore 56
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					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de studiu individual al 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	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Laboratorul de KT, Corpul J

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>Cp.1 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 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>R.Î. 1.2 Studentul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar.</p> <p>R.Î. 1.3 Studentul colectează, selectează și prelucrează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.</p> <p>R.Î. 1.3.2. Argumentează utilizarea terminologiei de specialitate în cadrul unor dezbateri din domeniu.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul/Absolventul adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.</p> <p>Cp.2 Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv.</p> <p>Cp.3 Valorifică cunoștințele psihologice și psihomotrice în activitățile fizice și sportive.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>R.Î.1.1 Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>CT2 Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>R.Î.2.1 Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.</p> <p>CT3 Promovează un climat educațional sigur și incluziv</p> <p>R.Î.3.1 Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	De a oferi o formare academică și practică solidă, menită să dezvolte competențe profesionale, interdisciplinare și transversale necesare unei cariere în domeniul Știința Sportului și Educației Fizice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific fiziologiei Aplicarea conceptelor practico-metodice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în fiziologia umană	Prelegere power point+ dezbateri	4	
2. Fiziologia sistemului nervos	Prelegere power point+ dezbateri	4	
3. Fiziologia musculară	Prelegere power point+ dezbateri	4	
4. Fiziologia sistemului cardiovascular	Prelegere power point+ dezbateri	4	
5. Fiziologia sistemului respirator	Prelegere power point+ dezbateri	4	
6. Fiziologia renală, digestivă și endocrină	Prelegere power point+ dezbateri	4	
7. Fiziologia efortului și adaptarea organismului	Prelegere power point+ dezbateri	4	

Bibliografie

1. Albadi, I., Bobe, Z.M., Calboreanu, C., Ciobotaru, C., Iliescu, M.-G., Lupu, A.-A., Oprea, D. (2022). Recuperare medicală – principii practice: Suport de seminar (Vol. 1). Editura Balneară. ISBN 978-606-8705-26-2.
2. Bădăraș, I. A. (2022). Fiziologie: Sângele, echilibrul acido-bazic, transducția senzorială, sistemul nervos, aparatul locomotor – Note de curs. Editura Universitară „Carol Davila”.
3. Bojincă, M. (2021). Reumatologie. Editura Universitară „Carol Davila”.
4. Codreanu, C., et al. (2021). Reumatologie: Curs pentru studenți. Editura Universitară „Carol Davila”.
5. Cristea, F. (2022). Ghid orientativ de practică în kinetoterapie. Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1512-5.
6. Diaconu, A. (2023). Manual de tehnică a masajului terapeutic în practica medicală și kinetoterapia complementară (Ed. revizuită și completată, Vol. I-III). Editura Universitară.
7. Drăgan, C. F., Pădure, L. (2024). Metodologie și tehnici de kinetoterapie. Editura Național, București.
8. Drăgan, C. F., Pădure, L. (2024). Metodologie și tehnici de kinetoterapie. Editura Național.
9. Sbeneghe, T., Berteau, M., Săvulescu, S. E. (2023). Kinetologie. Editura Medicală.
10. Enescu, D. B., Neamțu, O. M., Dănoiu, M., Gusti, A. D. (2021). Fiziologie generală. Editura Universitaria.
11. Engrich, E. (2023). Kinetoterapia pe înțelesul tuturor (Ed. a 3-a, revizuită și adăugită). Editura Medicală.
12. Olteanu M.I. „Kinetoprofilaxia și Kinetoterapia în Bolile Metabolice”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2024. ISBN 978-606-19-1749-5;
13. Olteanu M.I., “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov, ISBN 978-606-19-1293-3, 2020.

Bibliografie facultativă:

14. Iliescu, M. G., Lupu, A. A. (2022). Kinetoterapie – Aspecte practice. Editura Balneară. ISBN 978-606-8705-24-8.
15. Ionescu, I. (2021). Contracturile musculare. Editura Medicală.
16. Jinga, M. (2022). Reumatologie și boli musculoscheletale. Editura Universitară „Carol Davila”. Iliescu, M.G., Lupu, A.A. (2022). Kinetoterapie – Aspecte practice. Editura Balneară.
17. Kicsi, C. (2023). Măsurare și evaluare în kinetoterapie. Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1651-1.
18. Nemeș, R. M. (2021). Fiziopatologie. Lucrări practice. Partea a II-a. Editura Pro Universitaria.
19. Olteanu M.I. „Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2024. ISBN 978-606-19-1748-8;
20. Sbeneghe, T., Berteau, M., Săvulescu, S. E. (2023). Kinetologie. Editura Medicală.
21. Olteanu M.I., “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov, ISBN 978-606-19-1293-3, 2020.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Homeostazia și parametrii fiziologici	Demonstrația Exersarea	4	
2. Fiziologia neuromusculară	Demonstrația Exersarea	4	
3. Evaluarea funcției musculare	Demonstrația Exersarea	4	
4. Evaluarea cardiovasculară	Demonstrația Exersarea	4	
5. Evaluarea funcției respiratorii	Demonstrația Exersarea	4	
6. Metabolism și răspuns hormonal la efort	Demonstrația Exersarea	4	
7. Integrarea răspunsurilor fiziologice la efort	Demonstrația Exersarea	4	

Bibliografie

1. Albadi, I., Bobe, Z.M., Calboreanu, C., Ciobotaru, C., Iliescu, M.-G., Lupu, A.-A., Oprea, D. (2022). Recuperare medicală – principii practice: Suport de seminar (Vol. 1). Editura Balneară. ISBN 978-606-8705-26-2.
2. Bădăraș, I. A. (2022). Fiziologie: Sângele, echilibrul acido-bazic, transducția senzorială, sistemul nervos,

aparatul locomotor – Note de curs. Editura Universitară „Carol Davila”.

3. Bojincă, M. (2021). Reumatologie. Editura Universitară „Carol Davila”.
4. Codreanu, C., et al. (2021). Reumatologie: Curs pentru studenți. Editura Universitară „Carol Davila”.
5. Cristea, F. (2022). Ghid orientativ de practică în kinetoterapie. Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1512-5.
6. Diaconu, A. (2023). Manual de tehnică a masajului terapeutic în practica medicală și kinetoterapia complementară (Ed. revizuită și completată, Vol. I-III). Editura Universitară.
7. Drăgan, C. F., Pădure, L. (2024). Metodologie și tehnici de kinetoterapie. Editura Național, București.
8. Drăgan, C. F., Pădure, L. (2024). Metodologie și tehnici de kinetoterapie. Editura Național.
9. Sbenghe, T., Berteanu, M., Săvulescu, S. E. (2023). Kinetologie. Editura Medicală.
10. Enescu, D. B., Neamțu, O. M., Dănoiu, M., Gusti, A. D. (2021). Fiziologie generală. Editura Universitaria.
11. Engrich, E. (2023). Kinetoterapia pe înțelesul tuturor (Ed. a 3-a, revizuită și adăugită). Editura Medicală.
12. Olteanu M.I. „Kinetoprofilaxia și Kinetoterapia în Bolile Metabolice”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2024. ISBN 978-606-19-1749-5;
13. Olteanu M.I., “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov, ISBN 978-606-19-1293-3, 2020.

Bibliografie facultativă:

14. Iliescu, M. G., Lupu, A. A. (2022). Kinetoterapie – Aspecte practice. Editura Balneară. ISBN 978-606-8705-24-8.
15. Ionescu, I. (2021). Contracturile musculare. Editura Medicală.
16. Jinga, M. (2022). Reumatologie și boli musculoscheletale. Editura Universitară „Carol Davila”. Iliescu, M.G., Lupu, A.A. (2022). Kinetoterapie – Aspecte practice. Editura Balneară.
17. Kicsi, C. (2023). Măsurare și evaluare în kinetoterapie. Editura Universității Transilvania din Brașov. ISBN 978-606-19-1651-1.
18. Nemeș, R. M. (2021). Fiziopatologie. Lucrări practice. Partea a II-a. Editura Pro Universitaria.
19. Olteanu M.I. „Măsurare și Evaluare în Kinetoterapie”, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2024. ISBN 978-606-19-1748-8;
20. Sbenghe, T., Berteanu, M., Săvulescu, S. E. (2023). Kinetologie. Editura Medicală.
21. Olteanu M.I., “Semiologie generală – De la teorie la practică”, Editura Universității Transilvania, Brașov, ISBN 978-606-19-1293-3, 2020.

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

Adaptarea pregătirii profesionale la cerințele actuale ale domeniului și ale pieței muncii, prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	80 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice;	Evaluarea orală continuă a cunoștințelor teoretice și a terminologiei specifice disciplinei	20 %
	Demonstrarea și executarea unui program de refacere		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor de fiziologie• Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator/proiect, cât și la examenul scris.			

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice, utilizând corect conceptele, terminologia de specialitate și principiile fundamentale ale mișcării umane.	Analizează și interpretează corect mișcarea umană și comportamentul motric, evidențiind relațiile dintre structura corporală, funcționalitate, motricitate, dezvoltarea fizică și activitatea fizică. Utilizează argumente științifice și exemple relevante.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor specifice disciplinei, utilizând corect principalele concepte și metode de analiză a fenomenului motric uman.	Identifică și explică în mod corect majoritatea aspectelor specifice, cu unele erori minore de terminologie sau interpretare, fără impact semnificativ asupra răspunsului și analizei.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor de bază specifice, cu dificultăți minore în explicarea, corelarea și aplicarea conceptelor fundamentale.	Identifică și descrie în general corect principalele componente ale mișcării și motricității umane, însă prezintă unele erori de interpretare, corelare sau utilizare a terminologiei de specialitate. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor fundamentale specific și identifică doar parțial conceptele, principiile și relațiile de bază privind motricitatea umană.	Prezintă dificultăți în explicarea și aplicarea conceptelor, cu erori frecvente de terminologie, interpretare și corelare a informațiilor. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (<5)	Nu atinge nivelul minim al competențelor și cunoștințelor prevăzute pentru disciplina fiziologie.	Nu reușește să demonstreze o înțelegere corespunzătoare a conceptelor fundamentale privind mișcarea, motricitatea și activitatea fizică umană. Manifestă un nivel insuficient de cunoștințe teoretice și capacitate redusă de analiză și aplicare, cu progres limitat.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Florentina NECHITA Director de departament
Lect.dr. Alina-Mirela MARTOMA Titular de curs 	Lect.dr. Alina-Mirela MARTOMA Titular de seminar/ laborator/ proiect 

Notă:

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

- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / profesor de educație fizică în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în atletism							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Ștefan Alecu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

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

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

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

1.2. Aptitudini

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

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

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

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

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

2.2. Aptitudini

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

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

2.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

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

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

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

3.2. Aptitudini

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

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

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

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedeelor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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;

	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; • Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; • Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; • Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. • Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. • Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Profesorul în lecția de atletism.	<ul style="list-style-type: none">• Prelegere PowerPoint;• Dezbateri	2	
2. Teoria și practica predării alergării de viteză.		2	
3. Teoria și practica predării alergării de semifond.		2	
4. Teoria și practica predării săriturii în lungime.		2	
5. Teoria și practica predării săriturii în înălțime cu pășire.		2	
6. Teoria și practica predării săriturii în înălțime cu răst. dorsală.		2	
7. Teoria și practica predării aruncării mingii de oină.		2	
Bibliografie obligatorie			
<p>Alecu, S., Bazele generale ale atletismului, teoria și practica instruirii în atletism, metodică predării atletismului în școală în sistemul universitar, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2023.</p> <p>Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016.</p> <p>Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022.</p> <p>Man, M.C., Metodică predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016.</p> <p>Neder, F., Metodică predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020.</p> <p>Ursanu, G., Metodică predării atletismului în școală , Iași, 2017.</p> <p>F.R.A., Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020</p> <p>MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014.</p> <p>MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017</p>			
Bibliografie facultativă			
<p>Bondoc I. D, Nechita F., -Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003.</p> <p>Mihăilescu L., Mihăilescu, N., -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006.</p> <p>Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.</p> <p>Neamțu, M., Scurt, C., Metodică învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010.</p> <p>MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013.</p> <p>MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009.</p>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Formații de lucru utilizate în lecția cu teme din atletism.	<ul style="list-style-type: none">• Explicația• Demonstrația• Observația• Studiu de caz• Exersarea	2	
2. Amplasamentul profesorului în cadrul lecției de atletism.		2	
3. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de viteză		2	
4. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de rezistență		2	
5. Metodică învățării alergării de garduri cu start de jos		2	

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

Bibliografie obligatorie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

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

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

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

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

<ul style="list-style-type: none"> • Manifestarea unor atitudini pozitive și responsabile față de procesul de însușire, consolidare și perfecționare a probelor atletice în rândul elevilor, cu posibilitatea de demonstrare a procedeele tehnice; • Identificarea, însușirea și utilizarea corespunzătoare a terminologiei din specialitatea disciplinei atletism; • Definirea conceptelor și a cunoștințelor generale necesare profesiei/disciplinei; • Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare. 	
--	--

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Nivelul de însușire a cunoștințelor (Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului însușirii metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor din atletism).	Examen oral	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor atletice. Susținerea unei unități de învățare la recomandarea cadrului didactic.	Verificare practico-metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Nivelul de cunoștințe teoretice necesar pentru promovare – minim nota 5 (cinci); Susținerea unei secvențe de lecție cu temă din atletism, cu grupa de studenți – minim nota 5 (cinci); 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței	
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției	
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.	
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.	
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelului minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de gimnastică segmentară, a elementelor acrobatice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

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

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 destinat studiului individual					ore 78
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					23
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea și dezvoltarea competențelor teoretice, practice și metodice necesare însușirii, executării și valorificării mijloacelor specifice gimnasticii, în vederea aplicării acestora în procesul instructiv educativ
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific gimnasticii de bază Aplicarea conceptelor practico-metodice în executarea și organizarea mijloacelor gimnasticii de bază

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2. Metodologia instruirii, concepte, tipologii, prezentare generală, factori și condiții de optimizare.	Prelegere power point+ dezbatere	4 ore	
3.Însușirea principalelor repere teoretice și metodologice pe care le implică abordarea exercițiilor acrobatice (exerciții acrobatice – caracteristici și clasificare) și exercițiilor la aparate.	Prelegere power point+ dezbatere	4 ore	
4. Instruirea în gimnastică ca expresie a relației proces – învățare/evaluare (Pregătirea fizică: principalele sarcini ale pregătirii fizice în gimnastică; Calitățile motrice. Pregătirea psihologică: procedee metodice pentru pregătirea specială de concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).	Prelegere power point+ dezbatere	4 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobă de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4. 3. Nechita, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 4. Nechita, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 5. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană. 6. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3. 7. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7. 8. Pata, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8 9. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu; 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov 4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180. 			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCITII DE D.F.G.– exerciții cu bastoane de gimnastică, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu și la banca de gimnastică și exerciții la scara fixă.	Demonstrația Exersarea	6 ore	
2.EXERCITII APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea, ridicare și transport de greutăți, tracțiuni și împingeri. Tehnica și metodologia elaborării parcursurilor aplicative.		6 ore	
3.EXERCITII ACROBATICE – tehnica și metodică învățării	Metoda	8 ore	

stândului pe Mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B)., roții laterale, a roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.	fragmentat-imitativă		
4.SĂRITURI CU SPRIJIN - tehnica și metodologia săriturii, grupa II, săritură prin rostogolire la lada în lungime- fete și săritura prin sprijin plutitor depărtat la lada de gimnastică în lungime băieți		8 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4. 3. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană. 4. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-0483-3. 5. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7. 6. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad. 7. Popescu, E. (2025). Bazele și teoria instruirii în gimnastica de bază. Editura Universității Transilvania din Brașov. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chera-Ferrario, B. Marinescu, S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104. 2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu; 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov 4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180. 			

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

Adaptarea pregătirii profesionale la cerințele actuale ale domeniului și ale pieței muncii, prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluarea progresului în execuția tehnică a elementelor specifice gimnasticii și a săriturilor cu sprijin	15%
	Susținere temă de	Evaluarea practico-	15%

	specialitate (complex DFG sau parcurs aplicativ).	metodică continuă a execuției și aplicării mijloacelor specifice gimnasticii	
10.6 Standard minim de performanță <ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator/proiect, cât și la examenul scris. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței	
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției	
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.	
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.	
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de gimnastică segmentară, a elementelor acrobatice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ernil POPESCU Titular de laborator și proiect

Notă:

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

- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SCRIERE ACADEMICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ONEA GHEORGHE-ADRIAN							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DOB

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	• Capacitatea de a redacta corect în limba română, de a utiliza instrumente digitale de bază și de a lucra individual și în echipă.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală cu tehnologie IT

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării interdisciplinare și rolul personalului educațional auxiliar.</p> <p>R.Î.6.1.2. Studentul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională.</p> <p>R.Î.6.1.3. Studentul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul participă la echipe educaționale multidisciplinare.</p> <p>R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor.</p> <p>R.Î.6.2.3. Studentul contribuie la inițiative educaționale comunitare.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.1. Studentul implică partenerii educaționali în procesul instructiv.</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului.</p> <p>R.Î.6.3.3. Studentul asigură continuitatea comunicării între actorii implicați în educație.</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p> <p>R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.</p>
	<p>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor de redactare academică necesare realizării unor texte universitare clare, coerente, argumentate și corect documentate, cu aplicare în domeniul educației fizice și sportului.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> La finalul disciplinei, studentul va putea: să evalueze critic informații și afirmații despre educație fizică, sănătate, tehnologie și performanță; să caute și să selecteze surse științifice relevante pentru teme precum AI, exergaming, aplicații mobile, wearables și realitate virtuală; să citeze și să parafrazeze corect în stil APA 7; să utilizeze responsabil instrumente AI în documentare și redactare; să redacteze referate, rezumate, recenzii și texte academice; să analizeze structura și rezultatele unui articol științific; să formuleze o temă, o întrebare de cercetare, obiective și ipoteze pentru o lucrare de licență în domeniul educației fizice și sportului.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații

Bibliografie			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Scriere academică și gândire critică în educație fizică. Diferența dintre opinie, afirmație, argument și dovadă. Evaluarea critică a informațiilor despre mișcare, fitness, sănătate și performanță. Aplicații: verificarea unor afirmații precum «exergaming-ul poate înlocui ora de educație fizică», «AI poate prescrie individual exerciții» sau «aplicațiile de fitness cresc automat nivelul de activitate fizică». Studentul identifică dovezi, limite, variabile și surse credibile.	Analiză critică, studiu de caz, dezbatere pe dovezi, lucru în perechi, Kahoot	2	Produs: fișă de analiză critică + paragraf argumentativ bazat pe dovezi
2. Documentare academică pentru educație fizică, tehnologie și AI. Formularea cuvintelor-cheie și a strategiilor de căutare pentru teme precum wearables, aplicații mobile, exergaming, realitate virtuală, inteligență artificială și monitorizarea activității fizice. Citirea unui articol științific și evaluarea metodologiei, eșantionului, instrumentelor și concluziilor. Aplicație: căutarea și compararea a 3 articole despre utilizarea tehnologiei în educație fizică.	Căutare ghidată, Google Scholar/baze de date, lectură critică, fișă de articol, Kahoot	2	Produs: mini-bibliografie comentată cu 3 surse academice relevante
3. Citare, parafrizare și utilizarea responsabilă a AI. Citare în text și referințe APA 7 pentru articole, cărți, pagini web și rapoarte. Parafrizare fidelă și rezumare. Identificarea plagiatului și a parafrizei prea apropiate. Aplicații: parafrizarea unui fragment despre exergaming sau aplicații de fitness; compararea textului original cu o reformulare realizată de student și cu una generată de AI; verificarea afirmațiilor și a surselor propuse de AI.	Atelier de parafrizare, analiză comparativă om-AI, corectare ghidată, peer review, Kahoot	2	Produs: citat + parafrază + rezumat + referințe APA 7 + scurtă reflecție privind utilizarea AI
4. Redactarea documentelor academice aplicate educației fizice.	Atelier de redactare, modelare pe exemple,	2	Produs: plan de referat + introducere +

Referat, rezumat, recenzie și fișă de documentare. Structura și argumentarea unui referat. Aplicație principală: proiectarea unui referat pe una dintre temele: exergaming în lecția de educație fizică; aplicații mobile pentru creșterea activității fizice; wearables pentru monitorizarea efortului; AI în personalizarea exercițiilor; realitate virtuală și motivația pentru mișcare.	lucru individual, feedback colegial, checklist, Kahoot		paragraf argumentativ + bibliografie inițială
5. Articolul științific în educație fizică și tehnologie. Structura IMRaD. Formularea titlului, abstractului, cuvintelor-cheie, obiectivelor și ipotezelor. Interpretarea tabelor și figurilor. Diferența dintre rezultat și interpretare. Aplicație: analiza unui articol despre exergaming, AI, wearables sau aplicații de fitness și redactarea unui abstract de 150-200 de cuvinte pentru un mini-studiu propus de student.	Analiză de articol, atelier IMRaD, interpretare de rezultate, redactare ghidată, Kahoot	2	Produs: fișă IMRaD + abstract + 4-6 cuvinte-cheie
6. Lucrarea de licență cu temă de educație fizică și tehnologie. Delimitarea temei, întrebarea de cercetare, scopul, obiectivele și ipotezele. Alegerea variabilelor și a instrumentelor de măsurare. Exemple de teme: efectele exergaming-ului asupra motivației elevilor; folosirea AI pentru feedback motric; relația dintre wearables și autoreglarea efortului; utilizarea aplicațiilor mobile pentru creșterea activității fizice. Aplicație: elaborarea unei mini-propuneri de cercetare.	Atelier de proiectare, exemple EFS, formulare de întrebări și ipoteze, feedback pe criterii, Kahoot	2	Produs: mini-propunere de licență, 1-2 pagini, cu 5 surse inițiale
7. Atelier integrativ: de la idee la produs academic și comunicare digitală. Studentul construiește un mini-proiect pe tema «Tehnologia în educația fizică». Integrează gândirea critică, documentarea, citarea, parafrizarea, structura academică și utilizarea transparentă a AI. Aplicații: corectarea unui text cu erori, peer review, verificarea referințelor, redactarea unei concluzii și prezentarea în 3 minute a ideii de cercetare. Kahoot integrativ final.	Atelier integrativ, peer review, verificare surse, mini-prezentare, autoevaluare, Kahoot final	2	Produs: text academic revizuit + checklist + prezentare scurtă + rezultat Kahoot

Bibliografie obligatorie

1. Bailey, S. (2025). *Academic Writing: A Handbook for International Students* (6th ed.). Routledge. Lucrarea acoperă documentarea, lectura critică, parafrizarea, rezumarea, citarea, evitarea plagiatului, redactarea paragrafelor, introducerilor, concluziilor, lucrărilor și rapoartelor. Include și utilizarea instrumentelor AI în mediul universitar.
2. Graff, G., & Birkenstein, C. (2021). *They Say / I Say: The Moves That Matter in Academic Writing* (5th ed.). W. W. Norton & Company. Este potrivită pentru argumentare, integrarea ideilor altor autori, rezumare, citare, formularea propriei poziții și revizuirea textelor.
3. Schwartz, S. J. (2021). *The Savvy Academic: Publishing in the Social and Health Sciences*. Oxford University Press. Include alegerea temei, documentarea, realizarea structurii unui text, scrierea primei versiuni, citarea, parafrizarea, evitarea plagiatului și publicarea academică.
4. Luey, B. (2022). *Handbook for Academic Authors: How to Navigate the Publishing Process* (6th ed.). Cambridge University Press. Oferă suport pentru redactarea articolelor științifice, revizuirea tezelor și disertațiilor și pregătirea lucrărilor pentru publicare.
5. American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association. Manualul de referință pentru stilul APA, citare în text, bibliografie, parafrizare, citate, structurarea lucrărilor și prezentarea tabelor și figurilor.
6. Murray, R. (2020). *Writing for Academic Journals* (4th ed.). Open University Press. Este orientată spre redactarea, structurarea și publicarea articolelor academice și oferă exerciții practice pentru dezvoltarea procesului de scriere.
7. Limpo, T., & Olive, T. (Eds.). (2021). *Executive Functions and Writing*. Oxford University Press. Poate susține partea privind planificarea, organizarea, revizuirea și procesele cognitive implicate în redactare.
8. Graff, G., Birkenstein, C., & Durst, R. K. (2021). *They Say / I Say: The Moves That Matter in Academic Writing with Readings* (5th ed.). W. W. Norton & Company. Versiunea extinsă conține texte și activități utile pentru analiză, argumentare, rezumare, citare și răspuns critic la surse.

Bibliografie facultativă

1. Bailey, S. (2020). *Academic Writing: A Handbook for International Students*. Routledge. Utilă pentru exerciții de redactare, rapoarte, parafrizare, documentare și structurarea lucrărilor academice.
2. Murray, R. (2020). *Writing for Academic Journals* (4th ed.). Open University Press. Recomandată studenților care doresc să aprofundeze redactarea articolelor pentru reviste științifice.
3. American Psychological Association. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association* (7th ed.). American Psychological Association. Poate fi consultată constant pentru exemple suplimentare de citare și referințe.
4. Graff, G., & Birkenstein, C. (2021). *They Say / I Say: The Moves That Matter in Academic Writing* (5th ed.). W. W. Norton & Company. Utilă mai ales pentru dezvoltarea argumentării și a gândirii critice.
5. Luey, B. (2022). *Handbook for Academic Authors: How to Navigate the Publishing Process* (6th ed.). Cambridge University Press. Recomandată pentru aprofundarea redactării articolelor, tezelor și altor produse academice

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

Conținuturile disciplinei susțin cerințele programului de studii privind comunicarea profesională, documentarea, utilizarea responsabilă a informației și dezvoltarea autonomiei în învățare. Aplicațiile sunt orientate spre situații reale din formarea viitorului profesor de educație fizică: redactarea de referate, proiecte, reflecții, materiale de documentare și texte bazate pe surse. Activitățile de căutare, citare, parafrizare, argumentare și feedback dezvoltă competențe transferabile către elaborarea lucrărilor universitare și către comunicarea scrisă din mediul educațional și profesional.

10. Evaluare

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

			din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Tema 1. Gândire critică și evaluarea dovezilor în educație fizică. Studentul analizează afirmații despre AI, exergaming, aplicații de fitness sau wearables și verifică dacă sunt susținute de dovezi.	Fișă de analiză critică a două surse și a unei afirmații controversate	20%
	Tema 2. Citare, parafrizare și AI responsabil. Studentul citează, parafrizează și rezumă un text despre tehnologie în educație fizică și verifică exactitatea unei reformulări produse de AI.	Portofoliu: citat + parafrază + rezumat + referințe APA 7 + reflecție de 150 de cuvinte privind utilizarea AI,	20%
	Tema 3. Referat academic aplicat. Studentul redactează un referat pe o temă aleasă: exergaming, AI în educație fizică, aplicații mobile, wearables, realitate virtuală sau tehnologie pentru motivarea activității fizice.	Referat de 800-1000 de cuvinte, minimum 5 surse academice, citare APA 7, 16% + Kahoot, 4%.	20%
	Tema 4. Analiza unui articol științific despre educație fizică și tehnologie. Studentul identifică problema, metoda, eșantionul, rezultatele, limitele și implicațiile studiului și redactează un abstract.	Fișă IMRaD + analiză critică + abstract de 150-200 de cuvinte,	20%
	Tema 5. Proiect de lucrare de licență. Studentul propune o cercetare privind AI, exergaming, aplicații mobile, wearables sau altă tehnologie relevantă pentru educație fizică.	Mini-propunere de 1-2 pagini: titlu, problemă, întrebare, scop, 2-3 obiective, ipoteză, metodă orientativă și minimum 5 surse	20%
<p>10.6 Standard minim de performanță</p> <p>Promovarea disciplinei presupune obținerea mediei finale de minimum 5,00 și predarea celor 5 teme. Studentul trebuie să demonstreze că poate selecta și evalua critic surse, cita și parafraza fără preluări neatribuite, redacta un referat coerent, identifica structura unui articol științific și formula elementele de bază ale unui proiect de lucrare de licență. Fiecare temă valorează 20% din nota finală,</p>			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de	Descriere generală	Caracteristici	

performanță		
Excelent (9-10)	Îndeplinește integral cerințele și demonstrează autonomie în redactare.	Structură foarte clară; argumentare coerentă; surse relevante integrate corect; citare consecventă; stil academic; revizuire atentă.
Foarte bine (8)	Îndeplinește cerințele la un nivel foarte bun, cu erori minore.	Structură și argumentare bune; surse adecvate; citare corectă în ansamblu; mici erori de formă sau exprimare.
Bine (7)	Îndeplinește cerințele principale, cu unele limite de redactare.	Text inteligibil; structură funcțională; probleme punctuale de coerență, argumentare, integrare a surselor sau formatare.
Suficient (5-6)	Îndeplinește cerințele minime ale disciplinei.	Structură de bază; minimum 3 surse; citări și listă de referințe prezente; erori de redactare care nu împiedică înțelegerea.
Insuficient (<5)	Nu îndeplinește standardul minim de performanță.	Text incomplet sau incoerent; surse insuficiente ori utilizate necorespunzător; citări lipsă; cerințe esențiale neîndeplinite.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele didactice** pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.			
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Evaluation of English language level according to the European standards.	Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision)	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	4 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Dialogues and translations	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 4. 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for 6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, 9. Express Publishing, 2016 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● 5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de curs, Colina Universității

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a	Examen scris	50%

	conceptelor și noțiunilor specifice domeniului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Insușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

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

- Pretérito pluscuamperfecto		2 ore	
- Futuro		2 ore	
- Condicional		2 ore	
- Las preposiciones		2 ore	
Bibliografie 1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013. 2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009; 3. M. Seco – Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010. 4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009, 5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009; 6. P.A. Olaneta – Vocabularul tematic al limbii spaniole			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Referir acontecimientos pasados	lucru în grup	2 ore	
- Acontecimientos históricos y sociales		2 ore	
- Biografía y relatos		2 ore	
- Expresar gustos y preferencias		2 ore	
- Hacer valoraciones y comparaciones		2 ore	
- Perfiles profesionales		2 ore	
- Medios de comunicación		2 ore	
Bibliografie 1. Gente Hoy 1, Editorial Difusión, Barcelona, 2013. 2. L. Gómez Torrego - Gramática didáctica del español, Ediciones SM Madrid, 2009; L. Gómez Torrego – Manual de español correcto, Arco Libros Madrid, 2009; 3. M. Seco – Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española, Espasa Calpe, Madrid, 2010. 4. Niculescu 2002; España, ayer y hoy. Itinerario de cultura y civilización, SGEL 2009, 5. Nuevo VEN 1, Editorial Edelsa, Madrid, 2009; 6. P.A. Olaneta – Vocabularul tematic al limbii spaniole			
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului			
Comunicare în situații profesionale multilingve de integrare, negociere și mediere lingvistică și culturală.			
10. Evaluare			
Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participare la curs		20%
	Însușirea noțiunilor de curs		20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Participare la seminarii		30%
	Rezolvarea aplicațiilor practice		30%
10.6 Standard minim de performanță			
• Participarea la cursuri si seminare			
Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.			
Conf. dr. Ioan TURCU, Decan		Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament	

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de..... ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341)

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale handbalului							
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 ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități: întocmirea de proiecte din tematica lp-rilor					4
3.7 Total ore studiu individual		66			
3.8 Total ore pe semestru		150			
3.9 Numărul de credite⁵⁾		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sala de jocuri sportive a facultății

6. Competențe specifice acumulate

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. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p>

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

7.1 Obiectivul	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinei handbal în
----------------	---

general al disciplinei	cadrul instruirii didactice pe cicluri de învățământ și grupe de vârstă.
7.2 Obiectivele specifice	1.Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor de regulament a jocului de handbal; 2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice; 3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei handbal în învățământul de toate gradele.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Obs
❖ Tehnica jocului de handbal (atac, apărare, portar): poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren;	Prelegere pe bază de slide îmbunătățită conversație+ dezbateri vizionări de filme didactice tematice	4 ore	
❖ Ținerea, prinderea și pasarea mingii, driblingul, aruncarea la poartă;		10 ore	
• Fentele de joc, scoaterea mingii de la adversar, blocarea adversarului cu corpul, tehnica portarului;		2 ore	
❖ Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi);		2 ore	
❖ Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac;		6 ore	
❖ Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării;		4 ore	

Bibliografie de referință

- Balint E. note de curs 2026
- Bota Dan-Marcel – „Teoria antrenamentului sportiv în handbal”(2019) O lucrare universitară destinată studenților din cadrul facultăților de educație fizică și sport, dar foarte utilă și pentru antrenori.
- Karcher, C., & Buchheit, M. – „On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions”, *Sports Medicine* (2016) O analiză detaliată a cerințelor fizice și tactice în handbalul de elită, în funcție de posturi.
- Kunst-Ghermănescu Ioan. – „Handbal. Teorie și metodică” (ed. revizuite până în 2020) Lucrare fundamentală pentru înțelegerea handbalului modern, scrisă de unul dintre pionierii metodicii handbalului românesc.
- Motroc, D. (2017). *Handbal – noțiuni teoretice și aplicații metodice pentru ciclul gimnazial și liceal*. București: Editura Universitară.
- Neagu, M. (2019). *Jocuri sportive în educația fizică școlară*. Pitești: Editura Universității din Pitești.
- Tadici Gheorghe – „Tehnica și tactica jocului de handbal” (2017, reeditare) O abordare practică și strategică asupra handbalului de performanță, scrisă de fostul selecționer al României.

Bibliografie facultativă

- ❖ Balint E (2004) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania din Brașov,
- ❖ Balint E (2005) – Instruirea în jocul de handbal – Conținut Tactic, Editura Universității Transilvania din Brașov,
- ❖ Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov,
- ❖ Hantău, (2000) - C. Handbal , Editura Alfa, Buzău,
- ❖ Negulescu I. Handbal I (2000) – Tehnica jocului, ANEFS, București,
- ❖ Rusu T., Zamfir Gh. (1997)- Handbal. Universitatea Babeș Bolyai, Cluj – Napoca,
- ❖ Szabo, M., (2001) – Handbal Editura Omnia UNI SAST, Brașov

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Obs
1. Acomodarea cu mingea: Poziția fundamentală: pentru atac și		2	

apărare; Jocuri de mișcare pentru poziția fundamentală	demonstrații, metoda exersării, experiment individual, jocuri didactice		
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; ținerea, prinderea și pasarea mingii: de pe loc; de pe loc urmată de deplasare; din deplasare; Jocuri de mișcare pentru alergare și de PTP.		4	
3. Conducerea mingii; Aruncarea la poartă de pe loc și din alergare; Jocuri de mișcare pentru dribling și aruncare la țintă		6	
4. Aruncarea la poartă cu sprijin pe sol; Jocuri de mișcare pentru aruncare la țintă mobilă		4	
5. Aruncarea la poartă din săritură cu elan drept și de pe extreme; Jocuri pregătitoare pentru jocul de handbal		4	
6. Fentele - de deplasare; de pasare; de aruncare; Jocuri pregătitoare pentru handbal		2	
7. Scoaterea mingii de la adversar; blocarea aruncărilor la poartă, blocarea adversarului cu corpul; Jocuri școală		2	
8. Tactica atacului: faze de joc aplicații joc bilateral		2	
9. Tactica de joc: încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă; Jocuri cu temă		2	
10 Tactica apărării: faze de joc; închiderea culoarelor de pătrundere; marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; Joc bilateral cu temă		2	
11. Tactica individuală de atac: demarcaj, depășire, pătrundere, Joc bilateral cu temă		2	
10. Sisteme și forme de joc în atac (metodica învățării și aplicații) Sisteme de joc în apărare Joc bilateral cu temă		2	
13-14 Evaluare tehnico-tactică		4	

8.3. Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Obs
Punerea în practică, în condiții de joc a tuturor procedeelor tehnice învățate		28	

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

<ul style="list-style-type: none"> - Aptitudini primare de specialitate pentru operarea cu deprinderi elementar sportive din handbal - Cunoștințe de bază în ceea ce privește parcurgerea și aplicarea demersului educațional la nivelul învățământului primar și gimnazial necesare disciplinei din anul II – metodica predării jocului de handbal în școală

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi- on site sau Evaluare tip grilă - online	50%

	domeniul jocului de handbal		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Metode practice A. Probe fizice – progres între test 1 și 2 Proba I: <ul style="list-style-type: none"> - Ridicări de trunchi din culcat facial /30sec - Ridicări de trunchi din culcat dorsal/30 sec - Flotări - nr. repetări - Jumping Jack – 45 sec B. Probe tehnice Proba II: Demonstrarea procedurilor de aruncare la poartă: aruncarea din alergare, din săritură, cu pas încrucișat în față și în spate, pas săltat, pas adăugat Proba III: Parcurgerea următoarei structuri motrice complexe: pasă – alergare – reprimire – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin procedeu: alergare/săritură (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice;	admis 30% 20%

10.6 Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și fizice la standarde înalte: abilități de manevrare a mingii în situații diferite și complexe	Abilități tehnice și tactice stăpânite cu măiestrie, limbaj de specialitate, stăpânirea procedurilor tehnico-tactice și fermitate în manevrarea mingii.
Foarte bine (8)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și fizice cu mici greșeli și curențe de execuție în situații complexe	Abilități tehnice și tactice stăpânite bine, limbaj de specialitate bun, manevrarea mingii și aplicarea procedurilor tehnice cu mici dificultăți de execuție.
Bine (7)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și fizice medii, în situații complexe	Abilități tehnice și tactice cu o marjă mai mare de lipsuri în gesturile tehnice, limbaj de specialitate neconsolidat, manevrarea mingii cu dificultate ponderată
Suficient (5-6)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și fizice slabe în situații complexe	Abilități tehnice și tactice modeste, fără cursivitate și viteză în execuție, slabe posibilități de ținere a mingii sub control
Insuficient (<5)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și fizice foarte slabe în situații complexe	Abilități tehnice și tactice neformate suficient și corespunzător nivelului de instruire, calități motrice slab educate

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de departament
Prof.dr. Balint Elena Titular de curs	Prof.dr. Balint Elena Titular de lucrare practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/profesor EFS în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale fotbalului							
2.2 Titularul activităților de curs	Stefan ALECU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Stefan ALECU							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	0/2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	0/28/28
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					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a Studentul ui	150				
3.8 Total ore pe semestru	84				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport

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

Competențe profesionale	<p>CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice fotbalului.</p> <p>1.1. Cunoștințe:</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul fotbalului.</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 - fotbal.</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 problematicei 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 fotbalului.</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 fotbalului, 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>CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale.</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul explică noțiunile generale ale domeniului.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul utilizează noțiunile fundamentale ale jocului de fotbal în contexte variate.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.</p> <p>R.Î.1.2.6. Studentul utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice specifice fotbalului.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.</p>
-------------------------	--

Competențe profesionale	<p>CPSL2. Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv.</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.</p> <p>CPSL3. Valorifică cunoștințele psihologice și psihomotrice în activitățile fizice și sportive.</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice.</p> <p>R.Î.3.3.3. Studentul gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.</p> <p>CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale.</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul identifică forma și conținutul exercițiului fizic.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.</p> <p>R.Î.4.2.3. Studentul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.</p> <p>R.Î.4.3.3. Studentul organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.</p> <p>R.Î.4.3.4. Studentul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică.</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Studentul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.</p> <p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul alege variante de predare adecvate contextului educațional.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice</p> <p>CPSL6. Organizează și gestionează activități motrice în acord cu resursele disponibile și cadrul legislativ.</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora.</p> <p>R.Î.6.3.4. Studentul gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților.</p> <p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.</p> <p>CPSP2. Elaborarea programei analitice</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.1.1 Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.</p> <p>CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.</p> <p>R.Î.3.1.3. Studentul recunoaște principii de personalizare a instruirii.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.</p> <p>R.Î.3.3.3. Studentul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.</p> <p>CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.</p> <p>R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.</p> <p>R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor.</p> <p>R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.</p> <p>R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului.</p> <p>CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.2. Studentul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei.</p> <p>R.Î.5.2.3. Studentul mediază situațiile conflictuale apărute în colectiv.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul coordonează în mod responsabil activitățile din timpul lecției.</p> <p>R.Î.5.3.3. Studentul cultivă valori educaționale și modele de comportament sănătos.</p> <p>CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul cunoaște principiile colaborării interdisciplinare și rolul personalului educațional auxiliar.</p> <p>R.Î.6.1.2. Studentul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională.</p> <p>R.Î.6.1.3. Studentul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul participă la echipe educaționale multidisciplinare.</p> <p>R.Î.6.2.2. Studentul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor.</p> <p>R.Î.6.2.3. Studentul contribuie la inițiative educaționale comunitare.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.1. Studentul implică partenerii educaționali în procesul instructiv.</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului.</p> <p>R.Î.6.3.3. Studentul asigură continuitatea comunicării între actorii implicați în educație.</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p> <p>R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.3. 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.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	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.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.2. Studentul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.
	R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Fotbal Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	2 ore	
2. Conținutul jocului de fotbal		2 ore	
3. Tehnica jocului de fotbal – generalități		2 ore	
4. Elementele tehnice de intrare în posesia mingii		2 ore	
5. Elementele tehnice de păstrare a posesiei mingii		2 ore	
6. Elementele tehnice de transmitere a mingii și specifice jocului portarului		2 ore	
7. Tactica jocului de fotbal – generalități		2 ore	
8. Principiile tacticii		2 ore	
9. Sistemul de joc		2 ore	
10. Tactica colectivă în atac		2 ore	
11. Tactica colectivă în apărare		2 ore	
12. Tactica individuală în atac		2 ore	
13. Tactica individuală în apărare		2 ore	
14. Tactica la momentele fixe ale jocului		2 ore	
Bibliografie			
1. Simion G. – Bazele generale ale fotbalului – Note de curs, 2025.			
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
3. Simion G. – Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
Bibliografie facultativă:			
4. Bichescu, A.I. - Bazele jocului de fotbal. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița, 2013			
5. Bichescu, A.I. - Metodica predării fotbalului în școală. Note de curs, Reșița, 2023			
6. Ciolcă, S. M. - Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază. Editura Fundației România de Măine, București, 2006			
7. Cojocaru, V., - Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară, 2006;			
8. Motroc, I. & Motroc, F. & Motroc, A. - Fotbal de la teorie la practică. Editura Universității din Pitești, 1999			
9. Motroc, I., - Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996			
10. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
11. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
12. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Jocul fără minge. Lovirea mingii cu piciorul	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	2 ore	
2. Lovirea mingii cu piciorul		2 ore	
3. Preluarea mingii		2 ore	
4. Conducerea mingii. Protejarea mingii.		2 ore	
5. Deposedarea adversarului de minge. Mișcarea înșelătoare		2 ore	
6. Lovirea mingii cu capul		2 ore	
7. Aruncarea de la margine. Jocul portarului		2 ore	
8. Demarcarea. Marcajul		2 ore	
9. Depășirea individuală. Dublajul		2 ore	
10.Tatonarea. Recuperarea mingii		2 ore	
11.Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari		2 ore	

12.Pasa. Replierea		2 ore	
13.Pressingul. Combinații tactice		2 ore	
14.Contraatacul. Atacul rapid		2 ore	
Bibliografie 1. Simion G. – Bazele generale ale fotbalului – Note de curs, 2025. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. – Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. Bibliografie facultativă: 4. Bichescu, A.I. - Bazele jocului de fotbal. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița, 2013 5. Bichescu, A.I. - Metodica predării fotbalului în școală. Note de curs, Reșița, 2023 6. Ciolcă, S. M. - Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază. Editura Fundației România de Mâine, București, 2006 7. Cojocar, V., - Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară, 2006; 8. Motroc, I. & Motroc, F. & Motroc, A. - Fotbal de la teorie la practică. Editura Universității din Pitești, 1999 9. Motroc, I., - Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996 10. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 11. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 12. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.3 P	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Jocul fără minge. Lovirea mingii cu piciorul	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterea, dialogul	2 ore	
2. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Lovirea mingii cu piciorul		2 ore	
3. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Preluarea mingii		2 ore	
4. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Conducerea mingii. Protejarea mingii.		2 ore	
5. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Deposdarea adversarului de minge. Mișcarea înșelătoare		2 ore	
6. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Lovirea mingii cu capul		2 ore	
7. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Aruncarea de la margine. Jocul portarului		2 ore	
8. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Demarcarea. Marcajul		2 ore	
9. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Depășirea individuală. Dublajul		2 ore	
10.Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Tatonarea. Recuperarea mingii		2 ore	
11.Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari		2 ore	
12.Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Pasa. Replierea		2 ore	
13.Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Pressingul. Combinații tactice		2 ore	

14. Demers metodic pentru învățare, consolidare și perfecționare : Contraatacul. Atacul rapid		2 ore	
<p>Bibliografie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Simion G. – Bazele generale ale fotbalului – Note de curs, 2025. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. – Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Bichescu, A.I. - Bazele jocului de fotbal. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița, 2013 5. Bichescu, A.I. - Metodica predării fotbalului în școală. Note de curs, Reșița, 2023 6. Ciolcă, S. M. - Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază. Editura Fundației România de Măine, București, 2006 7. Cojocaru, V., - Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară, 2006; 8. Motroc, I. & Motroc, F. & Motroc, A. - Fotbal de la teorie la practică. Editura Universității din Pitești, 1999 9. Motroc, I., - Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996 10. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 11. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 12. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. 			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea / precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă	100%
10.5 Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Parcurgerea unei structuri motrice complexe: preluare – conducere printre 5 jaloane (se folosesc obligatoriu ambele picioare în manevrarea mingii) – tras la poartă prin procedeul lovirea mingii cu șiretul plin (obligatoriu să se nimerească spațiul porții). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice.	Condiție de intrare în examen
10.6 Practică	Întocmirea unor demersuri metodice pentru învățarea, consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice și acțiunilor tactice, cu teme date	Selectarea și elaborarea adecvată a exercițiilor, în progresie metodică, specifice etapelor învățării, în raport cu tema dată	Condiție intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă și fluentă a noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeelor tehnice specifice disciplinei, cu un nivel foarte bun.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă a majorității noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeelor tehnice specifice disciplinei, cu greșeli minore, fără impact semnificativ în procesul didactic ulterior.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare în general corectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeelor tehnice specifice disciplinei, cu unele greșeli, fără impact semnificativ.
Suficient (5-6)	Demonstrează o însușire minimală și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Nivelul cunoștințelor este la limita de jos, necesar domeniului în care va activa.
Insuficient (<5)	Demonstrează o însușire de nivel foarte slab și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare incorectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeelor tehnice specifice disciplinei, cu greșeli majore, cu impact semnificativ. Demonstrează un nivel foarte slab de cunoștințe teoretice și abilități practice.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu se aplică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Frecvență 80% Echipament sportiv specific Documente individuale de evidență și planificare

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
----------	-------------------	--------------	------------

8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Modele de organizare a activităților sportive școlare și extracurriculare.	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	6 ore	Observare activă în școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. 4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK 			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților

epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță. Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu se aplică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Frecvență 80% Echipament sportiv specific Documente individuale de evidență și planificare

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de	Observații
----------	-------------------	----------	------------

		ore	
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + debateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	Întocmirea de planuri, rapoarte oficiale, fișe de activitate	4 ore	Crearea unui portofoliu documentar cu toate activitățile desfășurate.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. 			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (propuneri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%

Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).

10.6 Standard minim de performanță

- Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor.
- Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor. |
|---|

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă / profesor de educație fizică în gimnaziu

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UnitBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv adecvat; • Sala dotată și utilată corespunzător

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

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

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

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

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

1.2. Aptitudini

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

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

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

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

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

2.2. Aptitudini

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

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

2.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

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

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

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

3.2. Aptitudini

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

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

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

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedeelor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> 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;

	<ul style="list-style-type: none"> • Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; • Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; • Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; • Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. • Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. • Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în antrenamentul funcțional	<ul style="list-style-type: none"> • Prelegere PowerPoint; • Dezbateri 	4	
2. Fundamentele anatomice și biomecanice		4	
3. Principii și metode de antrenament funcțional		4	
4. Evaluarea funcțională a sportivilor și clienților		4	
5. Structurarea și periodizarea antrenamentului funcțional		4	
6. Echipamente utilizate în antrenamentul funcțional		4	
7. Aplicații practice și studii de caz		4	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Exerciții funcționale pentru trenul superior – umeri și brațe	<ul style="list-style-type: none"> • Explicația • Demonstrația • Observația • Studiu de caz • Exersarea 	2	
2. Exerciții funcționale pentru piept și spate		2	
3. Exerciții funcționale pentru core și zona lombară		2	
4. Exerciții funcționale pentru trenul inferior – coapse și șolduri		2	
5. Exerciții funcționale pentru gambe și glezne		2	
6. Exerciții funcționale pentru mobilitate și flexibilitate activă		2	
7. Circuite funcționale integrate – full body		2	

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Nivelul de însușire a cunoștințelor în ceea ce privește antrenamentului funcțional.	Examen oral	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea unei sesiuni de antrenament funcțional.	Verificare practico-metodică	Condiție intrare în examen
	Susținerea unei sesiuni de antrenament funcțional.	Verificare practico-metodică	Condiție intrare în examen
	Susținerea unei sesiuni de antrenament funcțional.	Verificare practico-metodică	Condiție intrare în examen

10.6 Standard minim de performanță

- Nivelul de **cunoștințe teoretice** necesar pentru promovare – **minim nota 5 (cinci)**;
- Susținerea unei sesiuni de antrenament funcțional, cu grupa de studenți – **minim nota 5 (cinci)**;

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de gimnastică segmentară, a elementelor acrobatice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

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

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					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sala de jocuri sportive

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

Competențe profesionale	<p>CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică.</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Studentul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.</p> <p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul alege variante de predare adecvate contextului educațional.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice</p> <p>CPSL6. Organizează și gestionează activități motrice în acord cu resursele disponibile și cadrul legislativ.</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice.</p> <p>R.Î.6.2.2. Studentul identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport.</p> <p>R.Î.6.2.3. Studentul identifică elemente legislative de reglementare a organizării și funcționării structurilor din sistemul de educație fizică și sport.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.1. Studentul ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție.</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora.</p> <p>R.Î.6.3.3. Studentul utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională.</p> <p>R.Î.6.3.4. Studentul gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților.</p> <p>R.Î.6.3.5. Studentul selectează și respectă prevederi legislative privind activitatea profesională.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor didactice și metodologice necesare proiectării, organizării și desfășurării lecțiilor de educație fizică și sport prin integrarea activităților dinamice care să răspundă nevoilor și particularităților elevilor din învățământul primar și gimnazial.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității de a selecta și aplica metode didactice variate și adaptate contextului educațional specific. Însușirea principiilor de diferențiere și personalizare a instruirii în funcție de nivelul de dezvoltare motrică, cognitivă și afectivă al elevilor. Aplicarea strategiilor de evaluare formativă și sumativă în cadrul

	<p>activităților ludice și motrice.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Exersarea abilităților de gestionare a grupului de elevi și de creare a unui climat educațional sigur și motivant. • Utilizarea creativă a jocului de mișcare ca mijloc de dezvoltare a competențelor motrice, sociale și cognitive. • Stimularea cooperării și colaborării între elevi prin activități dinamice integrate în lecție. • Însușirea și aplicarea normelor de siguranță și prevenție în cadrul activităților motrice. • Promovarea incluziunii și a respectului reciproc în activitățile de educație fizică și sport.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în activitățile dinamice și rolul acestora în educația fizică - apariția jocului în ontogeneză	<p>Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație+ dezbateri</p> <p>Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice</p>	2	
Jocuri și activități pentru formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere) la ciclul primar și gimnazial		4	
Jocuri și activități pentru formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor aplicativ utilitare (la ciclul primar și gimnazial)		4	
Jocuri și activități pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice de bază – pe cicluri de învățământ		4	
Jocuri și activități pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice combinate – pe cicluri de învățământ		4	
Jocuri și activități pregătitoare pentru atletism – pe cicluri de învățământ;		4	
Jocuri și activități pregătitoare pentru jocurile sportive – pe cicluri de învățământ;		2	
Jocuri pentru atenție, orientare spațio – temporală și coordonarea oculo-motorie (coordonare ochi – mână, coordonare ochi – picior, coordonare), Jocuri colaborative și dezvoltarea competențelor sociale		2	
Tehnologia în educația fizică: exergaming și monitorizare digitală		2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bailey, R., & Dismore, H. (2019). Active learning through physical education. Routledge. 2. Harvey, S., & Pill, S. (2020). Play practice: Engaging and developing skilled players from beginner to elite (2nd ed.). Human Kinetics. 			

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

Bibliografie facultativă

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Elaborarea unor secvențe operaționale de jocuri și ștafete pentru formarea și consolidarea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare, prindere) la ciclul primar și gimnazial	Metode de comunicare: prelegerea îmbunătățită + demonstrație	2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pentru formarea, consolidarea și perfecționarea deprinderilor aplicativ utilitare (la ciclul primar și gimnazial)	Metode de explorare: studiu de caz, observație, demonstrație	2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice de bază – pe cicluri de învățământ	Metodele de explorare și actionale: experimentul individual și exersarea practică	2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pentru dezvoltarea/educarea calităților motrice combinate – pe cicluri de învățământ	Predarea reciprocă Activități în grupuri mici	2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pregătitoare pentru atletism – pe cicluri de învățământ;		2	
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri și ștafete pregătitoare pentru jocurile		2	

sportive – pe cicluri de învățământ;			
Elaborarea unor secvențe operaționale de Jocuri pentru atenție, orientare spațio – temporală și coordonarea oculo-motorie (coordonare ochi – mână, coordonare ochi – picior, coordonare)		2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bailey, R., & Dismore, H. (2019). Active learning through physical education. Routledge. 2. Harvey, S., & Pill, S. (2020). Play practice: Engaging and developing skilled players from beginner to elite (2nd ed.). Human Kinetics. 3. Howells, K., & Cumming, J. (2019). Teaching personal and social responsibility through physical activity. Human Kinetics. 4. Jarrett, O. S. (2019). The wisdom of play: How children learn through play. National Association for the Education of Young Children. 5. López-Pastor, V. M., Kirk, D., & Lorente-Catalán, E. (2021). Alternative models in physical education: Research, theory and practice. Routledge. 6. Pesce, C., Stodden, D. F., & Tomporowski, P. D. (2021). Physical activity and educational achievement: Insights from exercise neuroscience. Routledge. 7. Pühse, U., & Gerber, M. (2022). International comparison of physical education: Concepts, problems, prospects. Meyer & Meyer Sport. 8. Schmidt, M., Benzing, V., & Kamer, M. (2019). Cognitive benefits of physical activity in children: The impact of exergaming. Springer. 9. Staiano, A. E. (2020). Exergaming and education: Promoting physical activity through digital play. Human Kinetics. 10. Tomporowski, P. D., McCullick, B. A., & Pesce, C. (2019). Exercise and children's cognition: The role of physical activity in brain development. Human Kinetics. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Balint E. (2014) - Jocul in activitatile formale si nonformale din invatamantul prescolar si primar Editura, Universitatii Transilvania din Brasov. 2. Catalano, H., & Albulescu, I. (2005). <i>Pedagogia jocului și a activităților ludice</i>. Editura Polirom. 3. Wiertsema, H. (2002). <i>101 Movement Games for Children: Fun and Learning with Playful Moving</i>. Hunter House Publishers. 			

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele actuale ale domeniului educației fizice și sportului, prin integrarea unor abordări didactice, metodologice și practice orientate spre utilizarea activităților dinamice, jocurilor de mișcare și strategiilor de instruire adaptate particularităților elevilor. Disciplina dezvoltă competențe privind proiectarea, organizarea și desfășurarea lecțiilor de educație fizică și sport, selecția metodelor didactice, gestionarea grupului, aplicarea normelor de siguranță, evaluarea progresului motric și utilizarea activităților colaborative și incluzive. Aceste direcții răspund competențelor solicitate viitorilor profesori de educație fizică și sport în contexte educaționale diverse.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de mișcare	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare practico - metodică	40%
	Elaborarea unui portofoliu cu 10 jocuri pentru fiecare clasă la alegere dintre ciclul primar sau gimnazial	Evaluare curentă	10%

10.6 Standard minim de performanță

- Operarea cu mijloace specifice ludicului, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul jocului de mișcare și rezolvarea problemelor de instruire ce se pot soluționa prin intermediul acestui mijloc de instruire.
- Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic/portofoliu cât și la examenul scris. Nota finala este obținută din proba scrisă 50% , proba practică 40% și portofoliu 10%.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o stăpânire foarte bună, integrată și autonomă a conceptelor, metodelor și mijloacelor specifice activităților dinamice integrate în lecția de educație fizică și sport.	Explică și analizează corect și aprofundat procesele, conținuturile și procedeele specifice jocului de mișcare. Selectează și aplică adecvat metode didactice adaptate particularităților elevilor. Elaborează și conduce secvențe de jocuri și ștafete coerente, variate și adaptate ciclului de învățământ. Demonstrează creativitate, capacitate de diferențiere și individualizare. Respectă constant normele de siguranță. Utilizează adecvat evaluarea formativă și sumativă. Gestionează eficient grupul și stimulează cooperarea, incluziunea și participarea activă. Portofoliul este complet, bine structurat și corect argumentat metodic.
Foarte bine (8)	Demonstrează cunoștințe foarte bune și capacitatea de a aplica corect conținuturile și metodele specifice disciplinei, cu mici omisiuni.	Explică corect conceptele și aplică adecvat principalele metode didactice. Proiectează și desfășoară activități dinamice adaptate obiectivelor și particularităților elevilor. Utilizează jocuri și ștafete potrivite pentru dezvoltarea deprinderilor și calităților motrice. Respectă normele de siguranță și gestionează corespunzător grupul. Manifestă capacitate de analiză și adaptare. Portofoliul este complet și coerent, cu mici limite privind argumentarea sau diversitatea soluțiilor propuse.
Bine (7)	Demonstrează cunoștințe bune privind principalele concepte și metode și le aplică satisfăcător în situații educaționale obișnuite.	Identifică și explică principalele tipuri de jocuri și activități dinamice. Aplică metode didactice adecvate în majoritatea situațiilor. Proiectează secvențe motrice corecte, dar cu un nivel moderat de diversificare și adaptare. Respectă principalele reguli de siguranță. Gestionează adecvat

		activitatea grupului, dar poate necesita sprijin pentru situații mai complexe. Portofoliul îndeplinește cerințele de bază, dar prezintă un nivel limitat de aprofundare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează nivelul minim de cunoștințe și competențe necesar pentru utilizarea activităților dinamice în lecția de educație fizică și sport.	Recunoaște principalele forme de joc și activități motrice. Aplică metode didactice de bază, uneori cu sprijin. Elaborează secvențe simple de jocuri și ștafete. Demonstrează o capacitate limitată de adaptare la particularitățile elevilor. Respectă regulile esențiale de siguranță. Explicațiile metodice sunt simple și uneori incomplete. Portofoliul este realizat, dar conține limite privind structurarea, varietatea, argumentarea și adaptarea activităților.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim de cunoștințe, competențe metodice și capacitate practică necesar promovării disciplinei.	Prezintă lacune majore în înțelegerea conceptelor și metodelor specifice jocului de mișcare. Nu selectează corect activitățile în raport cu obiectivele și particularitățile elevilor. Nu poate proiecta sau conduce în mod adecvat secvențe de jocuri și ștafete. Aplică incorect sau incomplet regulile de siguranță. Nu gestionează corespunzător grupul. Nu argumentează metodic soluțiile propuse. Portofoliul este incomplet, necorespunzător sau lipsește. Nu îndeplinește cerințele minime pentru proba scrisă și evaluarea practico-metodică.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).

5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS *"ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"*; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					18
Tutoriat					3
Examinări					5
Alte activități.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Frecvență 50%
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Frecvență 80% • Obținerea la cele 2 evaluări pe parcurs a mediei generale 5,00 (cinci)

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>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>R.Î.1.2.2. Absolventul 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. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.</p> <p>R.Î.1.3.2. Absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.</p> <p>R.Î.1.3.3. Absolventul 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. 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.2.2.1. Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.</p> <p>R.Î.2.2.2. Absolventul 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. Absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.</p> <p>R.Î.2.3.2. Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.</p>
-------------------------	--

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea categoriilor, conceptelor și noțiunilor teoretice de specialitate din domeniul educației fizice și sportului;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea fenomenului de motricitate umană utilizând concepte și noțiuni fundamentale de specialitate; Analiza critică a principalelor abordări teoretice din domeniul educației fizice și sportului; Utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor și noțiunilor specifice teoriei educației fizice și sportului. Evaluarea critică a informațiilor și ierarhizarea conceptelor utilizate în funcție de necesitățile contextuale.

8. Conținuturi

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

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

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

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Licee și Școli generale

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare continuă a activității pe parcursul semestrului; evaluare scrisă cu itemi obiectivi și semiobiectivi.	50%
	Analiza critică a terminologiei utilizate în educație fizică și sport	Evaluare continuă a participării și implicării în activitățile didactice; evaluare scrisă cu itemi obiectivi și semiobiectivi.	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor din TEFS	Evaluare continuă a activității individuale; evaluarea sarcinilor de lucru.	15%
	Autoevaluarea învățării	Evaluare continuă a progresului în învățare; autoevaluare și reflecție asupra activității proprii.	5%

10.6 Standard minim de performanță

- cunoașterea, înțelegerea și folosirea terminologiei specifice domeniului „educație fizică și sport”

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o stăpânire aprofundată și integrată a conceptelor, categoriilor și principiilor fundamentale ale teoriei educației fizice și sportului.	Definește și explică riguros conceptele și noțiunile specifice; utilizează corect terminologia de specialitate; analizează critic și argumentat conceptele și relațiile dintre acestea; aplică adecvat principiile, metodele și mijloacele specifice domeniului; demonstrează autonomie în învățare și capacitate foarte bună de autoevaluare.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună stăpânire a conceptelor și principiilor specifice disciplinei, cu unele lacune minore.	Definește și explică corect majoritatea conceptelor; utilizează adecvat terminologia de specialitate; realizează analize și corelații corecte; aplică principiile și metodele specifice în situații date; manifestă autonomie și capacitate de autoevaluare.
Bine (7)	Demonstrează însușirea corespunzătoare a cunoștințelor fundamentale, dar prezintă unele dificultăți în analiză și argumentare.	Cunoaște și utilizează principalele concepte și noțiuni; explică adecvat elementele esențiale ale disciplinei; realizează corelații simple între concepte; aplică la nivel satisfăcător principiile și metodele specifice și își poate aprecia propriul nivel de învățare.
Suficient (5-6)	Demonstrează nivelul minim de cunoștințe și competențe necesar promovării disciplinei.	Recunoaște, definește și explică la nivel de bază principalele concepte și noțiuni; utilizează terminologia esențială a domeniului; cunoaște principiile, metodele

		și mijloacele de bază aplicabile educației fizice și sportului; realizează cu dificultate analize și corelații și manifestă un nivel minimal de autoevaluare.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim de cunoștințe și competențe necesar promovării disciplinei.	Prezintă lacune importante în definirea și explicarea conceptelor; utilizează incorect sau insuficient terminologia specifică; nu poate realiza corelații între conceptele fundamentale și nu demonstrează cunoașterea adecvată a principiilor, metodelor și mijloacelor specifice domeniului.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORT
1.4 Domeniul de studii de LICENTA ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ / Profesor în învățământul gimnazial și primar

2. Date despre disciplină

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

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					35
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	<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"> video-proiector, sala curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	<ul style="list-style-type: none"> Sala de seminar, proiector

proiectului	
-------------	--

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica metode de cercetare specifice domeniului educației fizice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea metodelor de cercetare și aplicarea lor în viitoarea lucrare de licență. Cunoașterea structurii lucrării de licență și a continuturilor specifice

	<ul style="list-style-type: none"> • Cunoasterea sarcinilor in elaborarea lucrarii de licenta si a altor manuscrise de cercetare • Cunoasterea interpretarii rezultatelor cercetarii si modalitatea de elaborare a concluziilor si propunerilor specifice • Cunoasterea modalitatii de editare a uni abstract pe o tema de cercetare
--	---

8. Conținuturi

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

2. Structura unei lucrari de licenta, tipologia designului experimental, cuprins	Expunere interactiva, dezbateri, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză	2	
3. Conceputa titlului, scopului, obiectivelor si ipotezelor		4	
4. Aplicatii - Metoda bibliografica, observatiei si experimentului		2	
5. Aplicatii - Metoda masuratorilor si testelor		2	
6. Aplicatii - Metoda anchetei pe baza de chestionat/ sondaj/ interviu		2	
7. Aplicatii - Metoda statistico-matematica si Metoda reprezentarii grafice		2	
8. Prezentarea, analiza si interpretarea rezultatelor testelor fizice		4	
9. Prezentarea și analiza unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu		2	
10. Analizarea metodei experimentale (variabila independentă și dependentă)		2	
11. Elaborarea concluziilor si propunerilor. Discutii. Abstract		2	
12. Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare		2	
13. Recapitulare		2	
Bibliografie obligatorie			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Designuri si aplicatii in stiintele sociale</i>, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024 			
Bibliografie facultativă			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Turcu, I. – <i>Metodologia cercetării în educație fizică și sport</i>, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 2. Bogdan, I. – <i>Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor</i>, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 3. Chelcea, S. – <i>Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative</i>, Editura Economică, București, 2004. 4. Epuran, M. – <i>Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness</i>, Editura FEST, București, 2005. 5. Maroti, Ș. – <i>Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului</i>, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003. 			

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor 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	<p>Test grila si / sau redactionat - subiecte din tematica disciplinei</p> <p>Test grila – subiecte din tematica predata pana la data testului, ca parte a evaluarii continue neanuntate ca data in prealabil (evaluare continua spontana)</p>	<p>Examen redactional si Grila reprezentand 70% din ponderea notei finale ca parte a evaluarii sumative</p> <p>Test grila 30% din ponderea notei finale ca parte a evaluarii continue</p>	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Realizarea unui portofoliu pe tema lucrarii de licenta cu teme impuse. Conform Regulamentului studentului doar pentru aceasta sectiune, se noteaza cu note de la 1-10, obtinerea notei minime 5.	<p>Portofoliu reprezentand 70% din ponderea notei finale ca parte a evaluarii sumative</p> <p>Aplicatie practica specifica reprezentand 30% din ponderea notei finale, ca parte a evaluarii continue</p>	30%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei. Obținerea notei minim 5.

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Rezolvarea corecta a tuturor itemilor grilei si / sau asubiectelor descriptive. La activitatea de seminar realizarea portofoliului cu referate cu teme impuse specifice cu fara greseli	Demonstrează cunoștințe complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Foarte bine (8)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei si a subiectelor descriptive. La activitatea de seminar realizarea portofoliului cu referate cu teme impuse specifice cu corectii minore	Demonstrează cunoștințe aproape complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Bine (7)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei si a	Demonstrează cunoștințe complete și

	subiectelor descriptive. La activitatea de seminar realizarea portofoliului cu referate cu teme impuse specifice cu corectii minore dar frecvente	corecte de nivel mediu privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Suficient (5-6)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei si a subiectelor descriptive. La activitatea de seminar realizarea portofoliului cu referate cu teme impuse specifice cu corectii majore	Demonstrează cunoștințe cu lacune a conceptele specifice disciplinei. Comunică partial clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine partiala.
Insuficient (<5)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei si a subiectelor descriptive. La activitatea de seminar realizarea portofoliului cu referate cu teme impuse specifice cu corectii majore dar frecvente	Demonstrează cunoștințe insuficiente privind conceptele specifice disciplinei. Comunică deficitar utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza inadecvat capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind neclaritate si incorectitudine.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					64
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Bazele generale ale atletismului Teoria și practica instruirii în atletism
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.</p> <p>R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.</p> <p>CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Studentul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi.</p> <p>R.Î.5.1.2. Studentul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.</p> <p>R.Î.5.1.3. Studentul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosoziale.</p> <p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei.</p> <p>R.Î.5.2.3. Studentul mediază situațiile conflictuale apărute în colectiv.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul creează un climat educațional pozitiv și sigur.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul coordonează în mod responsabil activitățile din timpul lecției.</p> <p>R.Î.5.3.3. Studentul cultivă valori educaționale și modele de comportament sănătos.</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p> <p>R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.
	R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea unui sistem de competențe interdisciplinare necesare predării conținuturilor atletismului în școală
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea de cunoștințe teoretice și practice referitoare la învățarea și consolidarea principalelor elemente și procedee tehnice ale probelor de atletism, precum și a principalelor noțiuni de regulament. Cunoașterea și aplicarea mijloacelor de rezolvare a obiectivelor instructiv-educative și a structurilor de exerciții prevăzute în programa școlară. Consolidarea deprinderii de a conduce o lecție de educație fizică cu tematică din atletism.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Fundamente metodologice și didactice privind formarea competențelor și învățarea tehnicii probelor de atletism în învățământul primar și gimnazial	Prelegere/Curs interactiv	2	
Aspecte metodico-didactice ale predării probelor de alergare în lecția de educație fizică	Prelegere/Curs interactiv	4	
Aspecte metodico-didactice ale predării probelor de sărituri în lecția de educație fizică	Prelegere/Curs interactiv	4	
Aspecte metodico-didactice ale predării probelor de aruncări în lecția de educație fizică	Prelegere/Curs interactiv	4	
Bibliografie obligatorie 1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). Atletism (Curs Practico-Metodic), Editura Sitech, Craiova. 2. Daniels, J., (2022)Manual de alergare, Ed. Pilot Books. 3. Man, M.C. (2016). Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia. 4. Neder, F. (2020). Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III, București 5. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din			

Braşov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2

6. Ursanu, G. (2017). Metodica predării atletismului în şcoală , Iaşi
7. M.E.N. (2017). Programa şcolară pentru Educaţie Fizică şi Sport clasele V-VIII, Bucureşti, (anexa nr. 2 la ordinul ministrului educaţiei naţionale nr. 3393 / 28.02.2017).
8. Programa şcolară pentru disciplina educaţie fizică, clasa pregătitoare, clasa I şi clasa a II-a, MEN, 2013;
9. Programa şcolară pentru disciplina educaţie fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;

Bibliografie facultativă

1. Alexe, D.I. (2010). Metodica predării atletismului în gimnaziu, Editura Alma Mater – Bacău, p.26.
2. Alexei, M. (2005). Metodica învăţării probelor atletice, Ed. Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca.
3. Ionescu-Bondoc, D., Neamtu M., Ionescu-Bondoc, A., Ionescu-Bondoc, C. (2010). Curs practic de atletism - tehnica, metodica predarii si regulamentul probelor atletice, Editura Universităţii Transilvania, Braşov.
4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ştef, M. (2014). Atletism, Didactică, Editura Universităţii din Oradea
5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). Didactica predării atletismului. Editura Discobolul, Bucureşti.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învăţare	Număr de ore	Observaţii
Sisteme operaţionale pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii alergării de semifond	Demonstraţie şi explicaţie	2	
Sisteme operaţionale pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii alergării de viteză	Demonstraţie şi explicaţie	2	
Sisteme operaţionale pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii alergării de obstacole şi alergării de ştafetă	Demonstraţie şi explicaţie	2	
Evaluarea competenţelor didactice privind predarea tehnicii probelor de alergare: startul şi lansarea de la start, pasul alergător lansat de semifond, pasul alergător accelerat de viteză, schimbul de aceeaşi parte şi alternativ, ritmul celor 3-5 paşi între obstacole.	Demonstraţie şi explicaţie	4	
Sisteme operaţionale pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii săriturii în lungime folosind procedeele: ghemuit şi cu 1 ½ paşi în aer şi săritura în înălţime cu păşire/cu rostogolire ventrală	Demonstraţie şi explicaţie	6	
Evaluarea competenţelor didactice privind predarea tehnicii probelor de sărituri: însuşirea aterizării, însuşirea zborul şi a aterizării, însuşirea bătăii/desprinderii într-un spaţiu delimitat şi cuplarea elanului cu celelalte faze	Demonstraţie şi explicaţie	4	
Sisteme operaţionale pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii aruncării mingii de oină	Demonstraţie şi explicaţie	2	
Sisteme operaţionale pentru învăţarea şi consolidarea tehnicii aruncării greutăţii	Demonstraţie şi explicaţie	2	
Evaluarea competenţelor didactice privind predarea tehnicii probelor de aruncări: însuşirea prizei, însuşirea mecanismului de bază al aruncării (efortul final - aruncarea de pe loc), însuşirea redresării/reechilibrării după aruncare, însuşirea elanului şi a cuplării acestuia cu celelalte faze	Demonstraţie şi explicaţie	4	

Bibliografie obligatorie

1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). *Atletism (Curs Practico-Metodic)*, Editura Sitech, Craiova.
2. Daniels, J., (2022) *Manual de alergare*, Ed. Pilot Books.
3. Man, M.C. (2016). *Metodica predării atletismului în școală*, Alba-Iulia.
4. Neder, F. (2020). *Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III*, București
5. Onea, G.A. (2022). *Metodica predării atletismului în școală*. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
6. Ursanu, G. (2017). *Metodica predării atletismului în școală*, Iași
7. M.E.N. (2017). *Programa școlară pentru Educație Fizică și Sport clasele V-VIII*, București, (anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017).
8. *Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, MEN, 2013;
9. *Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a*, MEN, 2014;

Bibliografie facultativă

1. Alexe, D.I. (2010). *Metodica predării atletismului în gimnaziu*, Editura Alma Mater – Bacău, p.26.
2. Alexei, M. (2005). *Metodica învățării probelor atletice*, Ed. Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca.
3. Ionescu-Bondoc, D., Neamtu M., Ionescu-Bondoc, A., Ionescu-Bondoc, C. (2010). *Curs practic de atletism - tehnica, metodica predării și regulamentul probelor atletice*, Editura Universității Transilvania, Brașov.
4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). *Atletism, Didactică*, Editura Universității din Oradea
5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). *Didactica predării atletismului*. Editura Discobolul, București.

8.3 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea probelor de alergări	prezentare de referate și discuții tematice	5	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea probelor de sărituri	prezentare de referate și discuții tematice	5	
Elaborarea de proiecte didactice pentru învățarea/consolidarea probelor de aruncări	prezentare de referate și discuții tematice	4	

Bibliografie obligatorie

1. Albină, A.E., Albină, C., (2016). *Atletism (Curs Practico-Metodic)*, Editura Sitech, Craiova.
2. Daniels, J., (2022) *Manual de alergare*, Ed. Pilot Books.
3. Man, M.C. (2016). *Metodica predării atletismului în școală*, Alba-Iulia.
4. Neder, F. (2020). *Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul III*, București
5. Onea, G.A. (2022). *Metodica predării atletismului în școală*. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
6. Ursanu, G. (2017). *Metodica predării atletismului în școală*, Iași
7. M.E.N. (2017). *Programa școlară pentru Educație Fizică și Sport clasele V-VIII*, București, (anexa nr. 2 la ordinul ministrului educației naționale nr. 3393 / 28.02.2017).
8. *Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a*, MEN, 2013;
9. *Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a*, MEN, 2014;

Bibliografie facultativă

1. Alexe, D.I. (2010). *Metodica predării atletismului în gimnaziu*, Editura Alma Mater – Bacău, p.26.
2. Alexei, M. (2005). *Metodica învățării probelor atletice*, Ed. Presa Universitară Clujeană, ClujNapoca.
3. Ionescu-Bondoc, D., Neamtu M., Ionescu-Bondoc, A., Ionescu-Bondoc, C. (2010). *Curs practic de atletism - tehnica, metodica predării și regulamentul probelor atletice*, Editura Universității Transilvania, Brașov.
4. Lucaciu, G., Marinău, M., Ștef, M. (2014). *Atletism, Didactică*, Editura Universității din Oradea
5. Stoica, M., Ivan, C., (2011). *Didactica predării atletismului*. Editura Discobolul, București.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Redarea corectă a mijloacelor specifice învățării, consolidării, perfecționării fazelor probelor atletice	Evaluare scrisă	55%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea unei lecții practico-metodice cu temă din probele atletice de alergări	Evaluare practică	15%
	Susținerea unei lecții practico-metodice cu temă din probele atletice de sărituri	Evaluare practică	15%
	Susținerea unei lecții practico-metodice cu temă din probele atletice de aruncări	Evaluare practică	15%

10.6 Standard minim de performanță

- Cerințe pentru promovare: nota minimă pentru promovare este 5 atât la lucrările practice cât și la examenul scris. Nota finală este obținută din proba scrisă 55% + 3 evaluări practice 45% cu succesiunea metodică a unei probe: de alergare 15%/ de sărituri 15%/ de aruncări 15%).
- Evaluarea se realizează pe baza indicatorilor observabili prevăzuți în grilă. Încadrarea într-un nivel de performanță se face în funcție de gradul de îndeplinire a cerințelor privind corectitudinea tehnică, succesiunea metodică, selecția și dozarea mijloacelor, organizarea activității, utilizarea terminologiei de specialitate, identificarea și corectarea greșelilor, respectarea regulilor de siguranță și capacitatea de argumentare metodică.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează stăpânirea completă și integrată a metodicii predării probelor de atletism. Aplică autonom și argumentat conținuturile disciplinei, adaptează intervenția didactică la particularitățile elevilor și conduce în condiții de siguranță activitățile de învățare, consolidare și perfecționare.	Prezintă și demonstrează corect tehnica probei atletice. Respectă integral succesiunea metodică a învățării. Selectează mijloace adecvate obiectivului, nivelului și particularităților elevilor. Dozează corect volumul, intensitatea, durata și pauzele. Organizează eficient colectivul și spațiul de lucru. Utilizează constant terminologia de specialitate. Identifică prompt greșelile de execuție și aplică mijloace corective adecvate. Respectă și justifică regulile de siguranță. Oferă feedback clar și relevant. Argumentează metodic alegerile realizate și poate adapta lecția în funcție de

		răspunsul elevilor. Intervențiile sunt coerente și nu conțin erori metodice care să afecteze realizarea obiectivelor.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună cunoaștere și aplicare a metodicii predării probelor de atletism. Conduce corect activitățile practico-metodice și manifestă autonomie, cu unele erori minore care nu afectează realizarea obiectivelor lecției sau siguranța elevilor.	Demonstrează corect elementele tehnice esențiale. Respectă succesiunea metodică, cu mici omisiuni fără efect asupra procesului de învățare. Selectează mijloace potrivite și realizează o dozare în general corectă. Organizează corespunzător colectivul. Utilizează terminologia specifică cu mici imprecizii. Identifică principalele greșeli și propune corectări adecvate. Respectă regulile de siguranță. Oferă feedback relevant. Argumentează majoritatea deciziilor metodice. Adaptarea activității la nivelul elevilor este adecvată, dar poate necesita unele ajustări.
Bine (7)	Demonstrează cunoașterea elementelor metodice esențiale și le aplică funcțional în activitatea didactică. Poate conduce o secvență de instruire cu autonomie parțială, dar prezintă unele dificultăți privind individualizarea, dozarea, corectarea greșelilor sau argumentarea metodică.	Prezintă corect elementele tehnice principale, cu unele imprecizii. Respectă etapele esențiale ale succesiunii metodice. Selectează mijloace în general adecvate, dar diversitatea sau progresivitatea lor este limitată. Dozarea este acceptabilă, cu unele necorelări față de nivelul colectivului. Organizarea activității permite desfășurarea lecției, dar nu este întotdeauna eficientă. Utilizează terminologia de specialitate în majoritatea situațiilor. Identifică greșelile evidente, dar soluțiile de corectare sunt uneori generale. Respectă regulile de siguranță. Argumentarea metodică este prezentă, dar incompletă. Necesită intervenții punctuale pentru optimizarea activității.
Suficient (5-6)	Demonstrează nivelul minim de cunoștințe și deprinderi necesar pentru aplicarea conținuturilor fundamentale ale disciplinei. Poate realiza o activitate practico-metodică simplă, respectând elementele esențiale ale tehnicii, metodicii și siguranței, dar manifestă autonomie redusă.	Recunoaște și prezintă elementele tehnice fundamentale ale probei. Respectă etapele indispensabile ale succesiunii metodice, chiar dacă apar omisiuni sau ezitări. Selectează un număr limitat de mijloace de învățare, în general corespunzătoare obiectivului. Dozarea este orientativ corectă, dar insuficient adaptată particularităților elevilor. Organizarea colectivului permite desfășurarea activității. Utilizează terminologia de bază, cu unele erori. Identifică doar greșelile evidente și propune corectări simple. Respectă cerințele esențiale de siguranță. Argumentarea metodică este sumară. Are nevoie de sprijin pentru adaptarea și optimizarea procesului de instruire. Nu prezintă erori majore care să compromită obiectivul activității sau siguranța
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim necesar pentru aplicarea în condiții corecte și sigure a metodicii predării probelor de atletism. Prezintă lacune care afectează organizarea,	Nu prezintă corect elementele tehnice esențiale ale probei. Nu respectă succesiunea metodică sau inversează etape importante ale învățării.

	<p>sucesiunea metodică, corectitudinea tehnică sau siguranța activității.</p>	<p>Selectează mijloace necorespunzătoare obiectivului sau nivelului elevilor. Dozarea este inadecvată ori nu poate fi justificată. Organizarea activității este deficitară. Utilizează impropriu terminologia de specialitate.</p> <p>Nu identifică greșelile semnificative sau propune corectări neadecvate. Nu aplică în mod constant regulile de siguranță. Nu poate argumenta alegerile metodice.</p> <p>Necesită intervenție constantă pentru desfășurarea activității. Erorile constatate afectează realizarea obiectivelor didactice sau desfășurarea în siguranță a lecției.</p>
--	---	--

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

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).
- 1) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 2) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 3) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 4) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării gimnasticii în școală							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore 64
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar.</p> <p>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.</p> <p>2.2. Aptitudini: R.Î.2.2.1 Studentul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.</p> <p>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</p> <p>CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale.</p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.</p>
	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1.Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>1.2. Aptitudini R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea căilor de dirijare și realizare a capacității de conducere și organizare a colectivelor în situații pedagogice concrete
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Selectarea și introducerea conținuturilor domeniul DFG, în scopul formării bazelor generale ale mișcării corporale

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Locul și rolul gimnasticii în școală (prevederile programelor școlare pentru ciclul primar, gimnazial și liceal)	Prelegere power point+ dezbatere	2 ore	
2. Particularitățile procesului de învățare al gimnasticii în școală 2.1.Tehnica și metodica învățării exercițiilor acrobatice libere 2.2.Tehnica și metodica învățării săriturilor cu sprijin 2.3.Asigurarea și ajutorul în gimnastică. Cauzele producerii accidentelor și prevenirii lor 2.4. Aparat, materiale și instalații ajutoare folosite în gimnastica școlară	Prelegere power point+ dezbatere	4 ore	
3. Forma de organizare și practicare a gimnasticii în școală (forma cu caracter didactic – lecția de educație fizică și forma cu caracter extradidactic – momentul de educație fizică, recreația organizată, gimnastica de înviorare etc.).	Prelegere power point+ dezbatere	4 ore	

4. Conceperea planului de lecție cu specific pe teme din gimnastică	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4. 3. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană. 4. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3. 5. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7. 6. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad. Bibliografie facultativă: 1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu; 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov 4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCITII ACROBATICE – Perfecționarea legărilor și combinațiilor de elemente acrobatice însușite.	Demonstrația Exersarea Metoda fragmentat-imitativă	4 ore	
2. SĂRITURI CU SPRIJIN – grupa III - tehnica și metodologia săriturii prin răsturnare prin stând pe mâini /îndreptare de pe cap – Exersarea la alegere (F/B).		4 ore	
3. Predarea gimnasticii în școală (eșalonarea metodică de predare pe cicluri de lecții/15-20min/veriga 2, 3 si 4 a lecției de EFS).		20 ore	
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Însușirea rostogolirii înainte și înapoi la elevii din gimnaziu	Demonstrația Exersarea	2 ore	
2. Învățarea stândului pe mâini prin exerciții metodice progresive		2 ore	
3. Predarea exercițiilor de echilibru pe banca de gimnastică	Metoda fragmentat-imitativă Demonstrația Exersarea	2 ore	
4. Învățarea săriturii la aparatul de gimnastică		2 ore	
5. Exerciții pentru dezvoltarea mobilității și flexibilității prin mijloace gimnastice		2 ore	
6. Organizarea unei lecții de gimnastică pentru dezvoltarea coordonării motrice		2 ore	
7. Mijloace și metode pentru corectarea greșelilor de execuție în gimnastica școlară		2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars			

Libri. ISBN 978-606-36-2959-4.

3. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană.
4. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-0483-3.
5. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7.
6. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad.

Bibliografie facultativă:

1. Chera-Ferrario, B. Marinescu, S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104.
2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu;
3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov
4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;
5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.

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

Adaptarea pregătirii profesionale la cerințele actuale ale domeniului și ale pieței muncii, prin utilizarea unor metode și tehnici eficiente de învățare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului cu delimitări conceptuale privind metoda predării gimnasticii în școală	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică continuă pe parcurs	15%
	Activități cu dominantă practico-metodică: - deprindere necesară alcătuirii și predării lecțiilor de gimnastică în școală/veriga 2,3 sau 4	Evaluare continuă practico-metodică pe parcurs	15%

10.6 Standard minim de performanță

- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator/proiect, cât și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel

	disciplinei	foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de gimnastică segmentară, a elementelor acrobatice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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 și proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.
Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele didactice** pe semestru.
Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.
Pentru un credit se pot alocă 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

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 Licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/profesor EFS în gimnaziu

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica predării fotbalului în școală							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.3 Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar / laborator / proiect	0/2/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar / laborator / proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport

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

Competențe profesionale	<p>CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice fotbalului.</p> <p>1.1. Cunoștințe:</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul explică și interpretează concepte generale, principii și metode fundamentale din domeniul fotbalului.</p> <p>1.2. Aptitudini:</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază din teoria, metodică și practica educației fizice și sportului școlar - fotbal.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul colectează, selectează și prelucerează date relevante pentru interpretarea rezultatelor teoretice și experimentale.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie:</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicii specifice domeniului.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul realizează lucrări, rapoarte și prezentări de specialitate în format digital.</p> <p>CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice fotbalului.</p> <p>Rezultatele învățării:</p> <p>2.1. Cunoștințe:</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul fotbalului, adaptând și particularizând intervențiile specifice.</p> <p>2.2. Aptitudini:</p> <p>R.Î.2.2.1 Studentul/Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul 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/Absolventul 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/Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.</p> <p>CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale.</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul explică noțiunile generale ale domeniului.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale jocului de fotbal în contexte variate.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.</p> <p>R.Î.1.2.6. Studentul/Absolventul utilizează terminologia, în funcție de activitățile motrice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice specifice fotbalului.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>CPSL2. Utilizează cunoștințele fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie în gestionarea eficientă a efortului fizic sportiv.</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul explică și descrie noțiunile fundamentale de anatomie, biomecanică și fiziologie, a fundamentelor bio-mecanice și comportamentale ale activităților motrice, în scopul utilizării eficiente pentru gestionarea efortului fizic sportiv.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul caracterizează efortul fizic în funcție de particularitățile somato-funcționale, motrice și psihice ale organismului uman.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul argumentează rolul aparatelor și sistemelor corpului uman în efectuarea actelor și acțiunilor motrice.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul stabilește parametrii efortului fizic în funcție de obiectivele de instruire.</p> <p>CPSL3. Valorifică cunoștințele psihologice și psihomotrice în activitățile fizice și sportive.</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul descrie structura, principiile și mecanismele de bază ale evoluției și funcționării psihicului uman, relația sistemică subiect – mediu, metodele și tehnicile de evaluare a caracteristicilor psihomotrice la diferite vârste, în contextul practicării exercițiilor fizice.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul explică rolul proceselor cognitive în comportamentul motric uman.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul prezintă rolul manifestărilor socio-afective în modelarea comportamentului motric.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul ilustrează influența exercițiilor fizice asupra relațiilor sociale.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul alege mijloace de instruire care să favorizeze manifestarea și dezvoltarea proceselor cognitive.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul formulează situații de instruire care să modeleze manifestări socio-afective în practicarea exercițiilor fizice.</p> <p>R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul gestionează relațiile interumane în contextul practicării exercițiilor fizice.</p> <p>CPSL4. Utilizează exercițiile fizice ca mijloace de instruire adaptate obiectivelor motrice și particularităților individuale.</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul definește și clasifică diferitele tipuri de exerciții fizice ca mijloace de instruire aplicabile în contextul practicării activităților motrice.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul identifică forma și conținutul exercițiului fizic.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de finalitatea acestora.</p> <p>R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul exemplifică diferite tipuri de exerciții fizice.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul caracterizează diferite tipuri de exerciții fizice în funcție de un set de criterii prestabilite.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul alege forme de organizare a exercițiilor fizice în funcție de obiectivele de instruire urmărite.</p> <p>R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul organizează grupuri de practicanți ai exercițiilor fizice în funcție de finalitatea activităților motrice și de resurse.</p> <p>R.Î.4.3.4. Studentul/Absolventul selectează exerciții fizice în funcție de particularitățile practicanților.</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>CPSL5. Aplică metode didactice adaptate în procesul de instruire motrică.</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Studentul/Absolventul explică diferite metode de predare în activitățile motrice, în vederea favorizării însușirii de cunoștințe și a creșterii eficienței actului educațional.</p> <p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul selectează metode de predare adecvate obiectivelor de instruire.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul utilizează metodele de predare în acord cu conținuturile programelor de instruire.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul alege variante de predare adecvate contextului educațional.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul adaptează metodele de predare în funcție de particularitățile practicanților exercițiilor fizice</p> <p>CPSL6. Organizează și gestionează activități motrice în acord cu resursele disponibile și cadrul legislativ.</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul/Absolventul caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul/Absolventul elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora.</p> <p>R.Î.6.3.4. Studentul/Absolventul gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților.</p> <p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.</p> <p>CPSP2. Elaborarea programei analitice</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul/Absolventul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.1.1 Studentul/Absolventul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul/Absolventul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul asigură coerența și eficiența demersului educațional.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul/Absolventul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.</p> <p>CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul/Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional.</p> <p>R.Î.3.1.2. Studentul/Absolventul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.</p> <p>R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște principii de personalizare a instruirii.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul/Absolventul creează activități diferențiate în funcție de abilitățile elevilor.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul selectează și aplică metode de lucru colaborativ adaptate nivelului elevilor.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează și adaptează permanent conținutul lecției în funcție de nevoile elevilor.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul/Absolventul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual.</p> <p>R.Î.3.3.3. Studentul/Absolventul evaluează efectele diferențierii și reglează strategia didactică în mod autonom.</p> <p>CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.</p> <p>R.Î.4.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.</p> <p>R.Î.4.1.3. Studentul/Absolventul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul/Absolventul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul/Absolventul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor.</p> <p>R.Î.4.2.3. Studentul/Absolventul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul/Absolventul furnizează feedback constructiv și relevant.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul/Absolventul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.</p> <p>R.Î.4.3.3. Studentul/Absolventul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului.</p> <p>CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>5.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.5.2.1. Studentul/Absolventul stabilește norme comportamentale și reguli de participare activă.</p> <p>R.Î.5.2.2. Studentul/Absolventul aplică tehnici motivaționale și de menținere a disciplinei.</p> <p>R.Î.5.2.3. Studentul/Absolventul mediază situațiile conflictuale apărute în colectiv.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.5.3.1. Studentul/Absolventul creează un climat educațional pozitiv și sigur.</p> <p>R.Î.5.3.2. Studentul/Absolventul coordonează în mod responsabil activitățile din timpul lecției.</p> <p>R.Î.5.3.3. Studentul/Absolventul cultivă valori educaționale și modele de comportament sănătos.</p> <p>CPSP6. Colaborarea cu personalul didactic și de sprijin</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile colaborării interdisciplinare și rolul personalului educațional auxiliar.</p> <p>R.Î.6.1.2. Studentul/Absolventul înțelege beneficiile comunicării în rețea profesională.</p> <p>R.Î.6.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște situațiile care necesită intervenție colaborativă.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul/Absolventul participă la echipe educaționale multidisciplinare.</p> <p>R.Î.6.2.2. Studentul/Absolventul susține comunicarea și cooperarea în beneficiul elevilor.</p> <p>R.Î.6.2.3. Studentul/Absolventul contribuie la inițiative educaționale comunitare.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.1. Studentul/Absolventul implică partenerii educaționali în procesul instructiv.</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul/Absolventul promovează soluții integrate în sprijinul progresului elevului.</p> <p>R.Î.6.3.3. Studentul/Absolventul asigură continuitatea comunicării între actorii implicați în educație.</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>R.Î.7.1.3. Studentul/Absolventul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul/Absolventul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul/Absolventul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>R.Î.7.2.3. Studentul/Absolventul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul/Absolventul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p> <p>R.Î.7.3.3. Studentul/Absolventul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.
	CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă
	2.1. Cunoștințe
	R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.
	R.Î.2.1.2. Studentul/Absolventul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.
	R.Î.2.1.3. Studentul/Absolventul recunoaște diferențele individuale în stilurile de învățare și dezvoltare.
	2.2. Aptitudini
	R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.
	R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.
	R.Î.2.2.3. Studentul/Absolventul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe
	R.Î.3.1.3. Studentul/Absolventul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.
	3.2. Aptitudini
	R.Î.3.2.2. Studentul/Absolventul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.
	R.Î.3.2.3. Studentul/Absolventul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.3.3.1. Studentul/Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Fotbal Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeeleor

	tehnice <ul style="list-style-type: none"> • Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal. Conținutul jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	2 ore	
2. Programă școlară pentru Educație fizică clasele 0-VIII		2 ore	
3. Aspecte generale privind tehnica jocului de fotbal		1 oră	
4. Metodica învățării elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de fotbal		3 ore	
5. Aspecte generale privind tactica jocului de fotbal		1 oră	
6. Metodica învățării acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal		3 ore	
7. Pregătirea echipei reprezentative gimnaziale de fotbal		1 oră	
8. Regulamentul jocului de minifotbal		1 oră	
Bibliografie			
<div>1. Simion G. – Bazele generale ale fotbalului – Note de curs, 2025.</div> <div>2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.</div> <div>3. Simion G. – Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.</div>			
Bibliografie facultativă:			
<div>4. Bichescu, A.I. - Bazele jocului de fotbal. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița, 2013</div> <div>5. Bichescu, A.I. - Metodica predării fotbalului în școală. Note de curs, Reșița, 2023</div> <div>6. Ciolcă, S. M. - Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază. Editura Fundației România de Măine, București, 2006</div> <div>7. Cojocar, V., - Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară, 2006;</div> <div>8. Motroc, I. & Motroc, F. & Motroc, A. - Fotbal de la teorie la practică. Editura Universității din Pitești, 1999</div> <div>9. Motroc, I., - Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996</div> <div>10. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.</div> <div>11. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.</div> <div>12. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.</div>			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Metodica predării – jocuri pregătitoare pentru minifotbal	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	2 ore	
2. Metodica predării - lovirea mingii cu interiorul piciorului de pe loc si din deplasare		2 ore	
3. Metodica predării - lovirea mingii cu sîretul plin, cu sîretul interior, lovirea mingii cu sîretul exterior		2 ore	
4. Metodica predării - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare		2 ore	
5. Metodica predării - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului		2 ore	

6. Metodica predării - conducerea mingii și conducerea mingii în relație cu un adversar	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	2 ore	
7. Metodica predării - repunerea mingii în joc de la margine		2 ore	
8. Metodica predării - lovirea mingii cu capul de pe loc și din deplasare		2 ore	
9. Metodica predării - deposedarea adversarului de minge din față și din lateral		2 ore	
10. Metodica predării - marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul		2 ore	
11. Metodica predării - depășirea și pătrunderea		2 ore	
12. Metodica predării - intercepta		2 ore	
13. Metodica predării - acțiunea tactică colectivă „un-doi”		2 ore	
14. Metodica predării - sistemul de joc 1-3-2 și variante		2 ore	

Bibliografie

1. Simion G. – Bazele generale ale fotbalului – Note de curs, 2025.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.
3. Simion G. – Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.

Bibliografie facultativă:

4. Bichescu, A.I. - Bazele jocului de fotbal. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița, 2013
5. Bichescu, A.I. - Metodica predării fotbalului în școală. Note de curs, Reșița, 2023
6. Ciolcă, S. M. - Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază. Editura Fundației România de Măine, București, 2006
7. Cojocaru, V., - Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară, 2006;
8. Motroc, I. & Motroc, F. & Motroc, A. - Fotbal de la teorie la practică. Editura Universității din Pitești, 1999
9. Motroc, I., - Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996
10. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.
11. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.
12. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.

8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Elaborarea unor demersuri metodice și conducerea unor secvențe cu teme din lecția de educație fizică legate de elementele tehnice, pe etape ale învățării, la diferite clase din gimnaziu	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	7 ore	
2. Elaborarea unor demersuri metodice și conducerea unor secvențe cu teme din lecția de educație fizică legate de acțiunile tactice, pe etape ale învățării, la diferite clase din gimnaziu		7 ore	

Bibliografie

1. Simion G. – Bazele generale ale fotbalului – Note de curs, 2025.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.

Bibliografie facultativă:

3. Bichescu, A.I. - Metodica predării fotbalului în școală. Note de curs, Reșița, 2023
4. Ciolcă, S. M. - Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază. Editura Fundației România de Măine, București,

2006

5. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.
6. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea / precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice și metodico-practice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	60%
10.5 Laborator	Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal, cuprinse în programa școlară, pe o temă dată	Proiect didactic Întocmirea și susținerea unui demers metodic pentru predarea în școală a unui element tehnic și/sau a unei acțiuni tactice, pe o temă dată Evaluare practico-metodică Elaborarea și susținerea practico-metodică a unor exerciții pentru teme și obiective date	30%
10.6 Practică	Portofoliu cu verigi ale lecției de educație fizică cu teme din fotbal, pentru învățarea / consolidarea / perfecționarea elementelor tehnice / acțiunilor tactice, cu teme date, la ciclul gimnazial	Selectarea și elaborarea adecvată a conținuturilor verigilor din lecția de educație fizică, în progresie metodică, specifice etapelor învățării, în raport cu tema dată	10%

10.6 Standard minim de performanță

- Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea demersurilor metodice, a unor exerciții pentru predarea în școală a tehnicii și tacticii jocului de fotbal)

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9–10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă și fluentă a noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu un nivel foarte bun.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă a majorității noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu greșeli minore, fără impact semnificativ în procesul didactic ulterior.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare în general corectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu unele greșeli, fără impact semnificativ.

Suficient (5-6)	Demonstrează o însușire minimală și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Nivelul cunostintelor este la limita de jos, necesar domeniului în care va activa.
Insuficient (<5)	Demonstrează o însușire de nivel foarte slab și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare incorectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeeelor tehnice specifice disciplinei, cu greșeli majore, cu impact semnificativ. Demonstrează un nivel foarte slab de cunoștințe teoretice și abilități practice.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ¹⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII HANDBALULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT ELENA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT ELENA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DS
							Obligatorietate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități - Intocmirea de proiecte didactice și susținerea lor cu grupa de lucru					12
3.7 Total ore studiu individual	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite⁴⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Noțiuni de bază din tematica cursului "Bazele generale ale handbalului"
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitatea de a explica, concepe și demonstra sisteme operaționale privind predarea conținutului handbalului pe cicluri de învățământ. Stăpânirea criteriilor privind evaluarea nivelului de pregătire a elevilor privitoare la achizițiile tehnico-tactice specifice handbalului

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Față în față - sala de jocuri sportive a facultății noastre On line - calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

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

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

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

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Obs
1. Predarea jocului de handbal la ciclul primar	Prelegere pe bază de slide +	2 ore	
2. Metodologia de acționare în etapa I de instruire	îmbunătățită prin	2 ore	
3. Metodologia de acționare în etapa a II a de instruire	conversație +	4 ore	
4. Metodica predării handbalului în gimnaziu, Modelul de joc pentru gimnaziu, Competențele și conținutul predării pe clase	dezbateri	4 ore	
5. Metodica instruirii echipei școlare	Vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
Bibliografie de referință			
1. Balint E. (2026) Note de curs reevaluate și completate			

2. Balint E (2014) Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov
3. Călin, R. (2022). Strategii moderne în predarea jocurilor sportive – studiu de caz: handbalul în școală (lucrare de disertație). Universitatea din Pitești.
4. Creswell, J. W. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2017). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer.

Bibliografie facultativă

1. Dinu, C., & Bălan, M. (2020). Modernizarea procesului didactic în predarea handbalului la ciclul gimnazial. Revista de Educație Fizică și Sport, 20(1), 33–40.
2. Gherghel, M. (2016). Metodica predării jocurilor sportive în învățământul preuniversitar. Constanța: Ovidius University Press.
3. Karcher, C., & Buchheit, M. – „On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions”, Sports Medicine (2016) O analiză detaliată a cerințelor fizice și tactice în handbalul de elită, în funcție de posturi.
4. Motroc, D. (2017). Handbal – noțiuni teoretice și aplicații metodice pentru ciclul gimnazial și liceal. București: Editura Universitară.
5. Neagu, M. (2019). Jocuri sportive în educația fizică școlară. Pitești: Editura Universității din Pitești.
6. Wagner, H. et al. – „Specific physical training in elite male team handball”, Journal of Sports Science (2018)
Studiu referitor la antrenamentele specifice pentru jucători de elită, inclusiv adaptări moderne în pregătire.
7. ***„The importance of transition phases in modern handball” – articol publicat în International Journal of Performance Analysis in Sport (2020)
8. ***„Handball performance analysis: trends and innovations” – Sport Science Review (2022),

Bibliografie consultativă

- Balint E – (2004) „Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic” Editura Universității “Transilvania” din Brașov.
- Balint E. – (2005) „De la jocurile pregătitoare la jocul de minihandbal” - Editura Universității “Transilvania” din Brașov.
- Balint E – (2005) „Instruirea în jocul de handbal – Conținut tactic” Editura Universității “Transilvania” din Brașov.
- <http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf>

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Obs
Proiectarea conținutului de instruire pentru procedeele tehnice și acțiuni tactice de bază:			
CLASELE I-II: Jocuri dinamice și pregătitoare pentru minihandbal cu conținut de pasare a mingii, dribling și aruncare la țintă – fixă ori mobilă		2	
Clasele III -IV – etapele de învățare / consolidare prin mijloace standard și jocuri pregătitoare - minihandbal; Învățarea/consolidarea procedeelor: poziția fundamentală și deplasările în teren prindere, ținere și pasare a mingii, Învățarea / consolidarea driblingului Învățarea / consolidarea aruncării la poartă, Noțiuni de tactică de bază în atac și apărare: sisteme de joc, acțiuni individuale și colective faze de joc	Metode de predare: demonstrații și explicație Metodele de explorare și	4	
Clasa a V-a – anul I de instruire TEHNICĂ - pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului: de pe loc și din deplasare; prinderea cu două mâini, de pe loc și din deplasare, poziția fundamentală de atac, driblingul simplu și multiplu - sisteme de acționare și jocuri de mișcare	acionale: experimentul individual și exersarea	2	

<p>- Aruncarea la poartă de pe loc, aruncarea la poartă cu pas adăugați, aruncarea la poartă din alergare - sisteme de acționare și jocuri de mișcare</p> <p>- procedee tehnice specifice portarului: poziția în poartă, deplasarea în poartă, blocarea mingilor, repunerea mingii în joc de către portar</p> <p>TACTICĂ</p> <p>- depășirea, replierea, interceptia, marcajul adversarului aflat în posesia mingii și demarcajul</p> <p>- sistemul de atac pe semicerc, așezarea în apărare în sistemul 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe privind regulile de joc: pași, fault, dublu dribbling, informații cu caracter sportiv</p> <p>Clasa a VI-a Anul II de instruire</p> <p>- REPETAREA CONȚINUTULUI TEHNIC DIN CLASA A V-A : pasa cu o mână de la umăr, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite, driblingul multiplu, deplasări specifice în poziție fundamentală în atac și în apărare, blocarea mingilor aruncate spre poartă,</p> <p>- ARUNCĂRI INCLUSE NOI ÎN PROGRAMUL ȘCOLAR ȘI REPETAREA CELOR CUNOSCUTE: aruncarea la poartă de la 7 m, aruncarea la poartă cu pași încrucișați, aruncarea la poartă din alergare, aruncare la poartă din săritură.</p> <p>- TEHNICA ȘI TACTICA PORTARULUI: repunerea mingii în joc de către portar, interceptia, procedee tehnice specifice portarului, Aplicații în joc bilateral</p> <p>- TACTICA DE JOC – ACȚIUNI NOI DIN PROGRAMUL ȘCOLAR: contraatac direct, contraatac cu intermediar, marcajul adversarului cu și fără minge; demarcajul, pătrunderea, depășirea,</p> <p>- sistemul de atac cu un pivot, acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior, informații cu caracter sportiv</p> <p>Clasa a VII - Anul II de instruire</p> <p>- REPETAREA PROCEDEELOR PARCURSE : Poziția fundamentală în atac și în apărare, pasa azvârlită cu o mână de deasupra umărului, de pe loc și din deplasare, pe direcții diferite, driblingul multiplu, aruncarea la poartă de la 7 m, aruncarea la poartă cu pas încrucișați, aruncarea la poartă din alergare, aruncare la poartă din săritură</p> <p>- PORTAR: procedee tehnice specifice portarului, repunerea mingii în joc de către portar, deplasări specifice în poziție, blocarea mingilor aruncate spre poartă, marcajul adversarului cu și fără minge, demarcajul, pătrunderea, depășirea interceptia</p> <p>- TACTICĂ DE JOC: sistemul de atac cu un pivot, contraatac direct, contraatac cu intermediar, acțiuni tactice în sistemul de apărare 6:0, variante de joc cu temă, cunoștințe și informații privind regulile de joc: apărarea în semicerc, călcarea semicercului în atac, picior, informații cu caracter sportiv</p> <p>Clasa a VIII-a anul III de instruire</p> <p>- acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de atac cunoscut (cu un jucător pivot), acțiuni tehnico-tactice specifice sistemului de apărare cunoscut, (aparare în zonă 6:0) variante de joc cu temă, de joc cu efectiv redus, pe teren redus integrarea acțiunilor tehnico-tactice în jocul bilateral, în condiții regulamentare, cunoștințe despre arbitraj, organizare și conducere a jocului de handball, informații cu caracter sportiv</p> <p>Bibliografie</p> <p>Balint E., (2026) Note de curs</p> <p>Balint E (2014) Handbalul în învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din</p>	practică	6	
		6	
		2	
		2	
		2	
		2 ore	

<p>Braşov</p> <p>Balint E. (2013) Jocul in activitățile formale și nonformale din învățământul preșcolar și primare, Editura Universității Transilvania din Braşov</p> <p>Balint E (2008) - Ghid metodic pentru învățarea handbalului de bază, Braşov,</p> <p>Balint E. (2009) - Teoria și metodică activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Braşov,</p> <p>Regulamentul jocului de handbal 2018</p> <p>http://programe.ise.ro/Portals/1/Curriculum/2017-progr/75-Educatie%20fizica%20si%20sport.pdf</p>			
8.3 Practică	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Obs
Exersarea rolului de cadru didactic in timpul orelor planificate cu tematici aleatorii, predarea / învățare a conținutului aferent sau conducerea de competiții inter grupe	Predarea colectivă	14	

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

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal în mediul școlar	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi din	Test grilă din tematica cursului	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare practico – metodică constând în alcătuirea de proiecte didactice și aplicarea lor in cadrul lecțiilor de EFS	Proiecte metodice realizate din tematica seminariilor	50%

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Competențe tehnice și metodice stăpânite cu măiestrie, limbaj de specialitate, transmiterea de sarcini de învățare cu claritate și fermitate in manevrarea colectivului	Calități pedagogice și practico-metodice, implicarea în activitatea didactică, cunoașterea și aplicarea corectă a liniei metodice - peste 90%
Foarte bine (8)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și metodice cu greșeli și carențe mici de execuție în ceea ce privește aplicare de situații de învățare	Calități pedagogice și practico-metodice, implicarea în activitatea didactică, cunoașterea și aplicarea liniei metodice - 75-80%
Bine (7)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și metodice medii, cu mari lipsuri in cunoaștere și demonstrarea de abilități de predare	Calități pedagogice și practico-metodice modeste, neimplicarea plenară în activitatea didactică, necunoașterea în aplicarea liniei metodice cu dificultate - 65-70%
Suficient (5-6)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și metodice slabe din toate punctele de vedere	Calități pedagogice și practico-metodice, sub cerințe, neimplicarea cu responsabilitate în activitatea didactică, necunoașterea liniei metodice aferentă - 45-60%

Insuficient (<5)	Competențe teoretice, tehnico-tactice și metodice foarte slabe sau inexistente	Calități pedagogice și practico-metodice, sub nivelul prevăzut de competențe - Sub 40%
----------------------------	--	--

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf.dr. Ioan Turcu _____ Decan	Lect.dr. Florentina Nechita _____ Director de departament
Prof. dr. Elena Balint _____ Titular de curs	Prof.dr. Elena Balint _____ Titular de seminar/ laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORT
1.4 Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORTIVA/ Profesor invatamantul gimnazial si primar

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

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

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

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

1.2. Aptitudini

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

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

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

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

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

2.2. Aptitudini

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

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

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

2.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

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

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

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

3.2. Aptitudini

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

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

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

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

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

4.2. Aptitudini

R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.

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

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

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.ore	Observații
----------	-------------------	--------	------------

Mediul acvatic- proprietati fizice, legile fizice, influente fizio-motrice. Istoricul natatiei / Lectia de inot- tipologie, structura, continut/ Probele de inot	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	4	
Tehnica și metodica predării procedeului craul.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Tehnica și metodica predării procedeului spate.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Tehnica și metodica predării procedeului bras.	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Intoarcerile si startul specific procedeelor de inot	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
Salvarea de la inec	Prelegere pe baza de slide - PPT, dezbatere, materiale multimedia	2	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Prezantari PPT actualizate 2026 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. 3. Badau Adela- Pregătirea fizica in sala a inotatorilor, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 2024, ISBN: 978-973-53-3207-5 <p>Bibliografie facultativa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Enoiu R.- <i>Manual pentru invatarea inotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 5. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
Consolidarea procedeului craul	Explicația, Demonstrația Exersare practica.	2	
Consolidarea procedeului spate		2	
Inițierea in procedeul bras.		2	
Consolidarea respirației in cele trei procedee si coordonarea acesteia cu lucrul de brate si de picioare.		2	
Metodica predării procedeelor in natatie.		2	
Consolidarea procedeului bras		2	
Salvarea de la inec		2	
Indrumarea stagiului practica		14	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. 2. Badau Adela- Pregătirea fizica in sala a inotatorilor, Ed. RISOPRINT, Cluj Napoca, 2024, ISBN: 978-973-53-3207-5 <p>Bibliografie facultativa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Enoiu R.- <i>Manual pentru invatarea inotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 5. Pop Horatiu Nicolae- Inotul competitie și utilitate, Ed. RISOPrint, Cluj- Napoca, 2013 			

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

- Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretice, practice educationale prin abordari interdisciplinare. specialisti din domeniul si din domenii conexe.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	<p>Test grila si / sau redactionat cu subiecte din tematica disciplinei</p> <p>Test descriptiv – subiecte din tematica predata pana la data testului, ca parte a evaluarii continue neanuntate ca data in prealabil (evaluare continua spontana)</p>	<p>Examen redactional si grila reprezentand 70% din ponderea notei finale ca parte a evaluarii sumative</p> <p>Test grila 30% din ponderea notei finale – evaluarea continua</p>	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	<p>Verificare practica sumativa consta din doua probe practice si anume:</p> <p>-25 m. spate sau bras, la optiunea studentului, evaluarea tehnicii de executie, cu startul la alegere.</p> <p>-25 m. craul, evaluarea tehnicii de executie, cu startul la alegere.</p> <p>Aplicatii practico-metodice – orale cu terminologia specifica si cunosterea liniei metodice specifica procedeele tehnice – ca parte a evaluarii continue.</p>	<p>Test motric – 70% din ponderea notei finale ca parte a evaluarii sumative</p> <p>Verificare orala si practico- metodica reprezentand 30% din ponderea notei finale ca parte a evaluarii curente</p>	30%
			100%

10.6 Standard minim de performanță

- Capacitatea de a putea învăța/iniția copii în tehnica procedeele de inot. Obținerea notei 5 la ambele tipuri de evaluare

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Rezolvarea corecta a tuturor itemilor grilei si / sau a subiectelor descriptive. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice fara greseli	Demonstrează cunoștințe complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Foarte bine (8)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei / sau a subiectelor descriptive. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice cu corectii minore	Demonstrează cunoștințe aproape complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind

		claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Bine (7)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei / sau a subiectelor descriptive. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice cu corectii minore dar frecvente	Demonstrează cunoștințe complete și corecte de nivel mediu privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Suficient (5-6)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei / sau a subiectelor descriptive. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice cu corectii majore	Demonstrează cunoștințe cu lacune a conceptele specifice disciplinei. Comunică partial clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Insuficient (<5)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei / sau a subiectelor descriptive. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice cu corectii majore dar frecvente	Demonstrează cunoștințe insuficiente privind conceptele specifice disciplinei. Comunică deficitar utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza inadecvat capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evideniind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.			
8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Evaluation of English language level according to the European standards.	Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision)	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	4 ore	
Exercises in reading, listening, vocabulary.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Dialogues and translations	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 4. 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for 6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, 9. Express Publishing, 2016 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● 5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;

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

5) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de curs, Colina Universității

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază. Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.

8. Conținuturi

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a	Examen scris	50%

	conceptelor și noțiunilor specifice domeniului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

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

Bibliografie

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

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

Bibliografie

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

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

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

10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs

Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					32
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					6
Examinări					3
Alte activități.....					7
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Frecvență 50%
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Obținerea la cele 2 evaluări pe parcurs a mediei generale 5,00 (cinci) • Frecvență 50%

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

Competențe profesionale	<p>CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice.</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>R.Î.1.2.2. Absolventul 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. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.</p> <p>R.Î.1.3.2. Absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.</p> <p>R.Î.1.3.3. Absolventul 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. 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.2.2.1. Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.</p> <p>R.Î.2.2.2. Absolventul 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. Absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.</p> <p>R.Î.2.3.2. Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.</p>
-------------------------	--

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea principiilor și metodelor de bază pentru elaborarea deciziilor privind activitățile de proiectare și planificare a conținuturilor specifice activităților de educație fizică și sportivă.
7.2 Obiectivele specifice	<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 • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului • Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale lecțiilor și conducerii activităților de educație fizică și sportivă • Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării lecțiilor și activităților de educație fizică și sportivă

8. Conținuturi

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

procesul de predare-învățare specific educației fizice și sportului (principiul participării conștiente și active, principiul intuiției, principiul accesibilității, principiul sistematizării și continuității, principiul legării instruirii de cerințele activității practice, principiul însușirii temeinice);			
Sistemul metodelor și procedeele metodice de instruire utilizate în procesele de educație fizică și antrenament sportiv (metode de instruire și educație, în e.f.s. și a.s., metode de asigurare și sprijin, metode de corectare a greșelilor de execuție motrică, metode de verificare și apreciere, metode de susținere și refacere a capacității de efort);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	10 ore	
Sistemul formelor de organizare a practicării exercițiilor fizice (lecția de e.f.s. – formă de bază a practicării exercițiilor fizice – taxonomie, conținut, structură, sistemul formelor de organizare, dispunere și exersare a colectivului de elevi în cadrul lecției de e.f.s.);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	6 ore	
Efortul în lecția de e.f.s. (dinamică, dirijare, densitatea lecției, algoritmi pregătirii și conducerii lecției, proiectarea lecției de e.f.s., analiza lecției);	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	4 ore	
Evidența și planificarea în educația fizică școlară	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	4 ore	
Evaluarea în educația fizică școlară	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit. Universității Transilvania din Brașov, 2015. 2. (2023) Bădicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1630-6 3. (2017) Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 3.393/28.02.2017 privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul gimnazial, https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-aprobarea-programelor-%C8%99colare-pentru 4. (2013) Ungureanu-Dobre Aurora – Metodica educației fizice și sportului, Editura: Editura Universitaria, Craiova, ISBN: 978-606-14-0570-1, 978-606-647-615-7. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodica educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993. 2. (2003) Balint, L. – Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității "Transilvania", Brașov, 2003 3. (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 			

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

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

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

10. Evaluare

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

			din nota finală
10.4 Curs	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare continuă a activității pe parcursul semestrului; Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	50%
	Analiza critică a terminologiei utilizate în educație fizică și sport	Evaluare continuă a participării și implicării în activitățile didactice; Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor din MEFS	Evaluare continuă a activității individuale și a aplicării conceptelor metodice; Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	15%
	Autoevaluarea învățării	Evaluare continuă a progresului în învățare; Autoevaluare și reflecție asupra activității proprii.	5%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea, înțelegerea și utilizarea adecvată a principiilor, metodelor și mijloacelor specifice procesul de predare-învățare, specific ariei curriculare „Educație fizică și sport”

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o stăpânire aprofundată și integrată a principiilor, metodelor și mijloacelor specifice metodicii educației fizice.	Proiectează, argumentează și conduce autonom activități didactice; selectează și adaptează corect metodele, mijloacele și formele de organizare; corelează obiectivele, conținuturile, strategiile didactice și evaluarea; adaptează demersul metodic la particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al elevilor; utilizează adecvat evaluarea și feedback-ul și demonstrează capacitate ridicată de analiză și reflecție pedagogică.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună stăpânire a conținuturilor metodice, cu mici lacune care nu afectează semnificativ calitatea demersului didactic.	Proiectează și conduce corect activități didactice; selectează adecvat metodele și mijloacele; realizează corelații corecte între obiective, conținuturi și evaluare; adaptează corespunzător sarcinile de învățare și utilizează feedback-ul în mod eficient.
Bine (7)	Demonstrează însușirea corespunzătoare a elementelor metodice esențiale, dar prezintă unele dificultăți în integrarea și argumentarea lor.	Utilizează principalele metode, mijloace și forme de organizare; proiectează activități didactice funcționale, cu unele neajunsuri; realizează corelații simple între obiective, conținuturi și evaluare; adaptează parțial demersul metodic la particularitățile elevilor.
Suficient (5-6)	Demonstrează nivelul minim de competențe metodice necesar promovării disciplinei.	Cunoaște și utilizează la nivel de bază principiile, metodele și mijloacele specifice; poate proiecta și conduce o activitate didactică simplă; realizează, cu sprijin, corelații între obiective, conținuturi și metode; respectă cerințele minimale de organizare, siguranță și evaluare.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim de competențe metodice necesar promovării disciplinei..	Prezintă lacune importante privind principiile și metodele educației fizice; nu poate proiecta sau conduce adecvat o activitate didactică; selectează

		necorespunzător mijloacele și formele de organizare; nu realizează corelații adecvate între obiective, conținuturi și evaluare și nu respectă cerințele metodice minimale.	
--	--	--	--

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod ocupație: 2330 – Profesor în învățământul secundar; ocupația vizată: Profesor în învățământul gimnazial (COR 233002); Profesor în învățământul primar (COR/ESCO 2341).

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore 66
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv, dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala Scol1, Colina Universității (teren de baschet, mingi, materiale didactice specifice)

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice <i>Rezultatele învățării</i></p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă. R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor. R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.</p> <p>1.2. Abilități R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor. R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire. R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional. R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi. R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței proprii practici didactice și o îmbunătățește constant.</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică <i>Rezultatele învățării</i></p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
-------------------------	--

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea bazelor teoretice, tehnice, tactice și metodice ale jocului de baschet și aplicarea acestora în instruirea motrică din educația fizică școlară.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei specifice și a regulamentului jocului de baschet; Însușirea și demonstrarea corectă a elementelor și procedeele tehnice de bază, cu și fără minge din jocul de baschet; Selectarea și aplicarea mijloacelor și a liniilor metodice adecvate învățării jocului de baschet în școală; Proiectarea și conducerea unor structuri de exerciții și jocuri pregătitoare adaptate particularităților elevilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Noțiuni teoretice privind istoria și evoluția jocului de baschet. Părțile constitutive ale jocului. Sistemul categorial și terminologic al baschetului.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
2. Aspectele teoretice ale tehnicii și tacticii jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
3. Concepte de instruire și de joc. Principalele școli de baschet. Concepte de instruire și de joc ale echipelor școlare.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
4. Caracteristicile efortului în jocul de baschet. Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
5. Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	

6. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet, fără mingea.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
7. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele tehnice specifice jocului de baschet, cu mingea.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
8. Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
9. Liniile metodice principale în predarea elementelor și procedeele tehnice cu și fără mingea, a acțiunilor tactice individuale în atac și apărare, a combinațiilor tactice elementare și a tacticii colective ofensive și defensive.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	4 ore	
10. Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet. Metode de evaluare a acestora.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	4 ore	
11. Principalele reguli de joc și de arbitraj în baschet (regulamentul oficial FIBA în vigoare).	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	
12. Organizarea competițiilor de baschet în școală, în cadrul asociațiilor sportive școlare. Calendarul competițional școlar.	Prelegere pe bază de slide-uri și filme, analiză și dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie:

Chicomban, M. C. (2021). Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Cole, B., & Panariello, R. (2021). Anatomia baschetului: Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările. Lifestyle Publishing.

Cole, B., & Panariello, R. (2016). Basketball anatomy. Human Kinetics.

FIBA. (2024). Official basketball rules 2024. Fédération Internationale de Basketball.

Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a (Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/28.02.2017).

Tomele, S. C. (2024). Baschet – Bazele generale. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Bibliografie facultativă:

Chicomban, M. C. (2009). Baschet – Tehnica și tactica jocului. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Chicomban, M. C. (2008). Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Ciorbă, C., & Chicomban, M. C. (2012). Algoritmizarea în pregătirea tehnică. Editura Valinex.

Donovan, N. (2010). Youth basketball drills. A&C Black Publishers.

Moldovan, E. (2007). Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Predescu, T., & Moanță, A. (2005). Baschet – Metodica. Editura Alpha.

8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Prezentarea cerințelor și a probelor de evaluare. Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului. Regulament: terenul, dimensiuni, instalații, mingea, durata jocului.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
2. Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea	Explicația,	2 ore	

Într-un timp, pivotul	demonstrația, exersarea		
3. Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
4. Consolidarea elementelor tehnice ale jocului fără minge prin structuri de exerciții și complexe, pe jumătate și pe tot terenul.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
5. Pasele de pe loc și din deplasare	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
6. Conducerea mingii (driblingul)	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
7. Aruncarea la coș de pe loc.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
8. Aruncarea la coș din dribling. Exerciții și jocuri cu pase de pe loc și din deplasare . Joc 3x3.	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore	
9. Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului. Marcajul și demarcajul – inițiere.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
10. Aruncarea la coș din alergare. Joc școală 5x5.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
11. Oprirea în doi timpi . Pasa cu două mâini cu pământul și de deasupra capului; pasa cu o mână de la umăr și din lateral.	Explicația, demonstrația, exersarea	2 ore	
12. Aruncarea la coș din săritură. Joc școală 5x5.	Explicația, demonstrația, exersarea	4 ore	
8.2 Proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Terminologia și regulamentul jocului de baschet – elaborarea unui glosar ilustrat al termenilor de specialitate și al principalelor reguli de joc.	Conversația, problematizarea, lucrul în echipă, prezentarea	4 ore	
2. Proiectarea unor structuri de exerciții pentru învățarea elementelor tehnice fără minge (poziția fundamentală, opririle, pivotul, schimbările de direcție).	Conversația, problematizarea, lucrul în echipă, prezentarea	4 ore	
3. Proiectarea unor sisteme de acționare pentru învățarea prinderii, pasării și conducerii mingii.	Conversația, problematizarea, lucrul în echipă, prezentarea	4 ore	
4. Proiectarea unor sisteme de acționare pentru învățarea aruncării la coș (de pe loc, din dribling, din alergare).	Conversația, problematizarea, lucrul în echipă, prezentarea	4 ore	
5. Elaborarea unui traseu aplicativ și a unei probe de evaluare a elementelor tehnice, conform programei școlare de educație fizică și sport.	Conversația, problematizarea, lucrul în echipă, prezentarea	4 ore	

6. Selectarea și adaptarea jocurilor pregătitoare și a jocurilor școală (3x3, 5x5) în funcție de particularitățile de vârstă ale elevilor.	Conversația, problematizarea, lucrul în echipă, prezentarea	4 ore	
7. Organizarea unei mini-competiții de baschet școlar. Prezentarea și susținerea proiectelor.	Conversația, problematizarea, lucrul în echipă, prezentarea	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

Chicomban, M. C. (2021). Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Cole, B., & Panariello, R. (2021). Anatomia baschetului: Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările. Lifestyle Publishing.

Cole, B., & Panariello, R. (2016). Basketball anatomy. Human Kinetics.

FIBA. (2024). Official basketball rules 2024. Fédération Internationale de Basketball.

Ministerul Educației Naționale. (2017). Programă școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a (Anexa nr. 2 la OMEN nr. 3393/28.02.2017).

Tomele, S. C. (2024). Baschet – Bazele generale. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Bibliografie facultativă:

Chicomban, M. C. (2009). Baschet – Tehnica și tactica jocului. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Chicomban, M. C. (2008). Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Ciorbă, C., & Chicomban, M. C. (2012). Algoritmizarea în pregătirea tehnică. Editura Valinex.

Donovan, N. (2010). Youth basketball drills. A&C Black Publishers.

Moldovan, E. (2007). Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Editura Universității Transilvania din Brașov.

Predescu, T., & Moanță, A. (2005). Baschet – Metodica. Editura Alpha.

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu programa școlară de educație fizică și sport în vigoare și cu cerințele angajatorilor din învățământul preuniversitar și din cluburile sportive școlare, asigurând pregătirea absolvenților pentru predarea jocului de baschet în școală și pentru organizarea activităților și competițiilor sportive școlare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea, definirea și explicarea corectă a conceptelor, terminologiei și regulamentului specifice jocului de baschet; argumentarea liniilor metodice de predare.	Examen scris (evaluare finală, în sesiune)	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Laborator: execuția corectă a elementelor și procedeele tehnice de bază, cu și fără minge, izolat și în structuri de joc.	Evaluare continuă: 2 evaluări practice pe parcursul semestrului (un traseu aplicativ cu procedee tehnice specifice precum și explicarea și demonstrarea a două procedee tehnice specifice	40%

		jocului de baschet), câte 20% fiecare.	
	Proiect: proiectarea corectă a unor structuri de exerciții și jocuri pregătitoare pentru învățarea elementelor tehnice, adaptate particularităților elevilor.	Evaluare continuă: 1 proiect elaborat și susținut pe parcursul semestrului.	10%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și utilizarea corectă a terminologiei de bază și a principalelor reguli ale jocului de baschet; execuția corectă, în condiții standard, a elementelor și procedeele tehnice de bază (pasa, driblingul, aruncarea la coș).

Obținerea notei minime 5 (cinci) la evaluarea pe parcurs (laborator și proiect), cât și la examenul scris.

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei baschet	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și procedeele specifice jocului de baschet, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, și forței
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei baschet	Realizează corect majoritatea exercițiilor și procedeele specifice baschetului, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției de bază.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice baschetului, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, dar cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice baschetului	Execută parțial procedeele tehnice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplina baschet.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de baschet, a elementelor și procedeele de bază și specifice jocului de baschet.. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nota 5-6: cunoaște terminologia de bază și principalele reguli de joc; execută elementele tehnice de bază cu greșeli care nu afectează structura mișcării; proiectul este incomplet, dar structurat corect.

Nota 7-8: explică corect conceptele și liniile metodice; execută corect procedeele tehnice, cu greșeli minore; proiectul este corect, cu argumentare metodică parțială.

Nota 9-10: operează cu siguranță cu conceptele și le argumentează; execută corect și fluent procedeele tehnice, inclusiv în condiții de joc; proiectul este complet, original și argumentat metodic.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Prof. dr. Elena BALINT, Titular de curs	Asist. dr. Simona Constanța TOMELE, Titular de laborator și proiect
--	--

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor fundamentale despre volei, inclusiv terminologia specifică, regulile de joc, elementele și procedeele tehnice, cu scopul de a înțelege bazele teoretice și practice ale acestui sport.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Familiarizarea cu terminologia de bază a voleiului, pentru a înțelege și a comunica eficient în contextul acestui sport. Însușirea regulilor oficiale ale jocului de volei, inclusiv aspecte privind organizarea și desfășurarea competițiilor. Învățarea și practicarea elementelor și procedeele tehnice fundamentale, cum ar fi serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul și apărarea. Dezvoltarea capacității de a analiza și a înțelege rolurile și pozițiile jucătorilor pe teren, precum și tactica de bază utilizată în volei. Aplicarea cunoștințelor teoretice în situații practice, prin participarea activă la exerciții și jocuri specifice voleiului. Îmbunătățirea abilităților motrice și a coordonării necesare pentru practicarea eficientă a voleiului. Dezvoltarea capacității de a înțelege strategiile și tacticile de bază utilizate în volei, inclusiv coordonarea acțiunilor în echipă și adaptarea la situații variate de joc.

8. Conținuturi

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

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

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

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

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

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

10.6 Standard minim de performanță

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Sorin DRUGĂU,

Lector dr. Sorin DRUGĂU,

Titular de curs

Titular de lucrări practice

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ANTONARU CARMEN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ANTONARU CARMEN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> suport multimedia

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; • Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea
---------------------------------------	--

	<p>deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue • Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de curs

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	PETRE ANDREEA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	PETRE ANDREEA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de curs, Colina Universității

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.

	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.
--	---

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

Bibliografie obligatorie:

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

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor

metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Evaluare orală	50%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lect. dr. Andreea PETRE,
Titular de curs

Lector dr. Andreea PETRE,
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA SPANIOLĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	ALEXE RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	ALEXE RALUCA							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> La sfârșitul cursului, studenții vor fi capabili să poarte conversații scurte în cuvinte simple, pe diferite teme de interes general.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea principalelor noțiuni de gramatică și vocabular în limba spaniolă.

8. Conținuturi

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

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

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

10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de curs

Lector dr. Raluca ALEXE
Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	62				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Școala Experiențelor „Outward Bound România” Echipament specific activităților montane Participarea la activitățile stagiului de practică este obligatorie în proporție de 100%. Recuperarea parțială a stagiului se poate realiza numai în baza

	<p>documentelor justificative, conform reglementărilor instituționale în vigoare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • În situații excepționale, pentru studenții sportivi de performanță membri ai loturilor reprezentative ale României, activitatea practică poate fi echivalată integral pe baza documentelor care atestă efectuarea unui număr similar de ore într-un centru acreditat de agrement montan, cu respectarea reglementărilor instituționale în vigoare.
--	--

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

Competențe profesionale	<p>CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul explică și aplică creativ achizițiile teoretice și practice din domeniul educației fizice și sportului școlar, adaptând și particularizând intervențiile specifice.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul/Absolventul organizează și conduce activități specifice domeniului pentru diverse categorii de beneficiari.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.</p> <p>CPSL6. Organizează și gestionează activități motrice în acord cu resursele disponibile și cadrul legislativ</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul/Absolventul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.2. Studentul/Absolventul identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.4. Studentul/Absolventul gestionează infrastructura sportivă și resursele necesare pentru desfășurarea activităților.</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul/Absolventul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>R.Î.7.1.3. Studentul/Absolventul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul/Absolventul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul/Absolventul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul/Absolventul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.3. Studentul/Absolventul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	CT1 Lucrează în echipă și colaborează eficient
	1.1. Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	1.2. Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv
	3.1. Cunoștințe

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea noțiunilor de bază privind strategiile de învățare experiențială și prin aventură Învățarea prin experiență, planificarea și organizarea programelor de outdoor education, managementul riscului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Înțelegerea procesului de educație outdoor; Dezvoltarea abilității de a folosi cunoștințele teoretice în pedagogia experiențială Învățarea planificării și derulării unui curs Dezvoltarea abilității de lucru în echipă Învățarea metodelor de transfer a experiențelor, în viața de zi cu zi Dezvoltarea abilității de evaluare a riscurilor înainte de derularea activității și asigurarea siguranței participanților pe parcursul programului

8. Conținuturi

8.1 Seminar/ laborator/ practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Jocuri energizante individuale, în perechi și în grupuri mari	Explicație, descriere, demonstrație, exersare	2	
Exerciții de comunicare în perechi și în grupuri mici		2	
Jocuri de echipă și activități de construirea încrederii		8	
Exerciții de rezolvare de probleme		3	
Natura ca sală de clasă (expediție în munții Gurghiuului); Arta facilitării		4	
Folosirea mijloacelor pedagogiei experiențiale în activitatea de predare în școală		2	

Planificarea, organizarea și desfășurarea unor activități individuale de pedagogie experiențială		4	
Procesul de evaluare. Evaluarea activităților		3	

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

6. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
7. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
8. Cucuș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
9. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign,
10. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
11. 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.
12. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
13. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik;
14. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans for Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
15. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova;

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

Conținuturile disciplinei răspund cerințelor actuale privind dezvoltarea activităților educative în aer liber și valorificarea mediului natural ca spațiu de învățare. Competențele dobândite pot fi aplicate în activități extracurriculare și în cadrul programului „Săptămâna Verde”, prin organizarea unor activități experiențiale și de agrement montan adaptate elevilor.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Practică	Implicarea activă și responsabilă în activitățile stagiului; capacitatea de	Evaluare continuă – observarea sistematică a activității studentului pe	40%

	comunicare și cooperare în cadrul grupului; asumarea rolurilor și sarcinilor; respectarea regulilor de siguranță; capacitatea de reflecție și autoevaluare	parcursul stagiului, a modului de îndeplinire a sarcinilor individuale și de grup și a capacității de autoevaluare	
	Capacitatea de proiectare și organizare a unui program de activități de agrement montan, prin valorificarea principiilor pedagogiei experiențiale și integrarea măsurilor de siguranță și management al riscului	Evaluare finală – Elaborarea și susținerea unui program de activități de agrement montan	60%

Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).

10.6 Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează un nivel excelent de însușire și aplicare a competențelor specifice disciplinei.	Proiectează, organizează și conduce autonom activități de agrement montan; adaptează activitățile la particularitățile grupului; cooperează eficient; anticipează și gestionează adecvat riscurile; analizează critic și evaluează activitățile desfășurate
Foarte bine (8)	Demonstrează un nivel foarte bun de însușire și aplicare a competențelor specifice disciplinei.	Proiectează și organizează corect activități de agrement montan; manifestă autonomie și implicare; colaborează eficient și aplică adecvat măsurile de siguranță și gestionare a riscurilor, cu mici dificultăți în situații complexe
Bine (7)	Demonstrează un nivel bun de însușire și aplicare a competențelor specifice disciplinei.	Proiectează și desfășoară adecvat activități de agrement montan; respectă regulile de siguranță și colaborează cu grupul, dar manifestă un nivel moderat de autonomie și adaptare la situații neprevăzute.
Suficient (5-6)	Demonstrează nivelul minim necesar de însușire și aplicare a competențelor specifice disciplinei.	Participă responsabil la activitățile practice și poate proiecta și organiza, la nivel de bază, activități de agrement montan; respectă regulile esențiale de siguranță și identifică principalele riscuri specifice.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim necesar de însușire și aplicare a competențelor specifice disciplinei.	Nu reușește să proiecteze și să organizeze adecvat activități de agrement montan; manifestă implicare și autonomie insuficiente și/sau nu respectă cerințele esențiale privind siguranța și gestionarea riscurilor.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular stagiul de practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ COR ESCO 233002 Profesor în învățământul gimnazial.

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/1
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					38
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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 (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sală de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Aleea de sub Tâmpa, Trasee de drumeție, Oraș, Poiana Brașov, Masivul Postăvarul, Pietrele lui Solomon, Munții Piatra Craiului etc. Echipament specific montan (bocanci, panatoloni de trekking, tricou tehnic, geacă, pelerina ploaie, rucsac, etc).

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>CPSL1. Aplică noțiunile fundamentale și principiile generale ale educației fizice și sportului în contexte formative și performanțiale.</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul explică noțiunile generale ale domeniului, referitoare la formele de organizare ale activității de educație fizică și sport, principiile, metodele și mijloacele fundamentale aplicabile în forme diferite de organizare, conceptele de motricitate și activitate motrică, astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul clasifică formele de organizare și practicare a activității de educație fizică și sport.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul analizează și înțelege dezvoltarea fizică și motrică a individului.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul exemplifică acte, acțiuni și activități motrice.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul oferă feedback constructiv pentru îmbunătățirea tehnicii și performanței în funcție de principiile și metodele învățate.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul adaptează conținutul exercițiilor în funcție de forma de organizare și practicare a acestuia.</p> <p>CPSL6. Organizează și gestionează activități motrice în acord cu resursele disponibile și cadrul legislativ.</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.6.1.1. Studentul clasifică și operează cu noțiuni referitoare la formele de organizare și resursele necesare practicării exercițiilor fizice în diferite medii educaționale, la tehnicile și mijloacele specifice managementului și la aspectele legislative care guvernează activitatea, în vederea realizării obiectivelor specifice structurilor din domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>6.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.6.2.1. Studentul caracterizează sistemul și formele de organizare a practicării exercițiilor fizice.</p> <p>R.Î.6.2.2. Studentul identifică resursele umane, materiale, financiare, informaționale necesare managementului activităților de educație fizică și sport.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.6.3.1. Studentul ilustrează activitățile sportive dintr-un club, asociație sau instituție.</p> <p>R.Î.6.3.2. Studentul elaborează materiale educaționale despre beneficiile exercițiilor fizice și modalitățile eficiente de organizare a acestora.</p> <p>R.Î.6.3.3. Studentul utilizează elemente de management organizațional și educațional în activitatea profesională.</p>
	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor de bază în orientarea turistică montană, prin utilizarea hărții, busolei și aplicarea principiilor de deplasare în siguranță în teren montan.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să utilizeze harta și busola pentru orientarea în teren Să planifice și să parcurgă trasee montane de dificultate medie, respectând regulile de deplasare, echipare și siguranță în mediul montan. Să utilizeze corect terminologia specifică turismului și orientării sportive.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1. Orientarea sportivă și harta Definiția și clasificarea orientării sportive. Noțiuni de bază despre hartă: orientarea hărții, legenda, scara, simbolurile și curbele de nivel.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	

Identificarea reperelor din teren pe baza hărții.			
C2. Orientarea cu busola Busola – componente și utilizare. Folosirea combinată a hărții și busolei. Determinarea azimutului și stabilirea direcției de deplasare în teren.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C3. Echipamentul și siguranța în drumeția montană Echipamentul montan și conținutul rucsacului. Trusa de prim ajutor și kitul pentru drumeție montană. Recomandări Salvamont și Decalogul montaniardului.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C4. Turismul montan Definiție, clasificare și particularități. Tehnici de deplasare pe teren montan	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C5. Infrastructura turistică montană Marcaje turistice și gradele de dificultate ale traseelor montane. Cabane și refugii montane. Reguli de comportament.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C6. Fenomene electrice și confort termic în mediul montan Fenomene electrice în natură: trăsnetul, fulgerul și tunetul. Conduita în caz de furtună cu descărcări electrice. Indicele de confort termic.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	
C7. Turismul școlar Beneficiile fizice, psihice, educative și sociale ale drumeției. Etapile organizării drumețiilor și excursiilor școlare. Cadrul legislativ și documentele necesare.	Prelegere - PowerPoint – Dezbateri	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Burns, M., & Burns, B. (2025). Wilderness navigation: Finding your way using map, compass, altimeter & GPS (4th ed.). Mountaineers Books.
2. Drăgoi, C. C., & Sava, M. A. (2022). Turism montan și activități sportive de loisir. Risoprint.
3. Gerber, K., & Anderson, H. (2022). Adventure ready: A hiker's guide to planning, training, and resiliency. Mountaineers Books.
4. Gooley, T. (2023). Ghidul drumețului: Cum să interpretăm indiciile și semnele din natură. Pilot Books.
5. The Mountaineers. (2024). Mountaineering: The freedom of the hills (10th ed.). Mountaineers Books.

Bibliografie facultativă

1. Drăgoi, C. C. (2006). *Turism și activități sportive în spațiul montan*. EduSoft.
2. Marion, J. L. (2014). *Leave no trace in the outdoors*. Stackpole Books.
3. Pop, H., Pop, G., & Ganea, V. (2000). *Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism și orientare sportivă*.
4. Trantham, G., & Wells, D. (2018). *NOLS wilderness navigation* (3rd ed.). Stackpole Books.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Lucrul cu harta Semne convenționale de planimetrie și nivelment. Curbe de nivel și identificarea formelor de relief.	Explicația, observația, demonstrația	4ore	
2. Lucrul cu busola Componentele busolei. Identificarea punctelor cardinale. Determinarea azimutului și a direcției de deplas	Explicația, observația, demonstrația	4ore	
3. Orientarea cu harta și busola Nordarea hărții. Hartă nordată/nenordată. Stabilirea și menținerea direcției de deplasare.	Explicația, observația, demonstrația	4ore	
4. Orientarea fără hartă și busolă. Resurse digitale Orientarea după Soare și umbră – metoda băului. Utilizarea Google Maps/Google Earth. Identificarea coordonatelor GPS.	Explicația, observația, demonstrația	4ore	
5. Echipamentul și tehnici practice pentru mediul montan Organizarea rucsacului. Montarea cortului și a unui adăpost improvizat/poncho. Alegerea hranei și necesarului de apă.	Explicația, observația, demonstrația	4ore	
6. Deplasarea responsabilă și protecția mediului montan	Explicația, observația,	4ore	

Deplasarea pe poteci și teren sensibil. Protejarea vegetației, florei și faunei. Gestionarea deșeurilor. Principiile <i>Leave No Trace</i> .	demonstrația		
7. Organizarea unei drumeții/excursii școlare Planificarea traseului pentru elevi. Lista de verificare: echipament, hrană, documente și siguranță.	Explicația, observația, demonstrația	4ore	
Bibliografie obligatorie 1. Drăgoi, C. C., & Sava, M. A. (2022). <i>Turism montan și activități sportive de loisir</i> . Risoprint. 2. Gooley, T. (2023). <i>Ghidul drumețului: Cum să interpretăm indiciile și semnele din natură</i> . Pilot Books. 3. Burns, B., & Burns, M. (2015). <i>Wilderness navigation: Finding your way using map, compass, altimeter & GPS</i> (3rd ed.). Mountaineers Books. 4. Marion, J. L. (2014). <i>Leave no trace in the outdoors</i> . Stackpole Books. Bibliografie facultativă 1. Drăgoi, C. C. (2006). <i>Turism și activități sportive în spațiul montan</i> . EduSoft. 2. Pop, H., Pop, G., & Ganea, V. (2000). <i>Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism și orientare sportivă</i> . 3. Roșu, D. (2007). <i>Metodica disciplinelor montane</i> . Universitaria. 4. Trantham, G., & Wells, D. (2018). <i>NOLS wilderness navigation</i> (3rd ed.). Stackpole Books. 5. The Mountaineers. (2024). <i>Mountaineering: The freedom of the hills</i> (10th ed.). Mountaineers Books.			
8.3. Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Orientare în teren cu harta – recunoașterea reperelor și menținerea traseului.	Explicația, observația, demonstrația	2 ore	
Orientare cu busola – azimut și deplasare pe o direcție stabilită.	Explicația, observația, demonstrația	2 ore	
Traseu de orientare urbană – hartă, busolă și puncte de control.	Explicația, observația, demonstrația	2 ore	
Traseu montan cu grad ușor de dificultate – orientare, marcaje și conduită pe traseu.	Explicația, observația, demonstrația	2 ore	
Traseu montan cu grad mediu de dificultate – orientare, tehnici de deplasare și siguranță.	Explicația, observația, demonstrația	2 ore	
Drumeție montană cu aplicarea principiilor de protecție a mediului – conduită responsabilă și Leave No Trace.	Explicația, observația, demonstrația	2 ore	
Excursie/drumeție didactică – aplicarea etapelor de organizare a unei activități turistice pentru elevi.	Explicația, observația, demonstrația	2 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Cătănescu, A. (2015). <i>Turism și orientare sportivă</i> . Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Drăgoi, C. C., & Sava, M. A. (2022). <i>Turism montan și activități sportive de loisir</i> . Cluj-Napoca: Editura Risoprint. 3. Gooley, T. (2023). <i>Ghidul drumețului. Cum să interpretăm indiciile și semnele din natură</i> . Traducere. Pilot Books. Bibliografie facultativă 1. Drăgoi, C.-C. (2006). <i>Turism și activități sportive în spațiul montan</i> . Bacău: Editura EduSoft. 2. Pop, H., Pop, G., & Ganea, V. (2000). <i>Îndrumar metodic pentru organizarea unui curs practic de turism și orientare sportivă</i> . 3. Roșu, D. (2007). <i>Metodica disciplinelor montane</i> . Craiova: Editura Universitaria.			
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului			
Disciplina corespunde cerințelor educaționale și profesionale, fiind relevantă pentru IȘJ, unități școlare, cluburi sportive și structuri din turismul montan.			
10. Evaluare			
Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Verificarea cunoștințelor teoretice și practice de specialitate predate la curs.	Evaluare sumativă – examen scris (test grilă)	40%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Orientarea pe traseu urban prin utilizarea hărții și busolei, identificarea reperelor/punctelor de control și parcurgerea traseului în regim contracronometru.	Evaluare continuă – probă practică (traseu de orientare urbană)	30%

	Parcursarea unui traseu montan de dificultate medie (Masivul Postăvaru, Piatra Mare etc.), cu respectarea traseului și a marcajelor, a ritmului de deplasare, a echipării corespunzătoare, a hidratării, a pauzelor, a conduitei și a regulilor de siguranță.	Evaluare sumativă finală – probă practică (traseu montan)	30%
--	---	---	-----

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea terminologiei specifice și aplicarea noțiunilor de bază privind orientarea și deplasarea în siguranță în mediul montan. Obținerea notei minime 5 (cinci) la evaluarea practică și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral cunoștințele teoretice și le aplică corect în probele practice.	Terminologie corectă, autonomie, gândire critică. Urban: orientare corectă și independentă cu harta și busola, identificarea punctelor de control, timp foarte bun. Montan: parcursare corectă, cu respectarea marcajelor, ritmului, echipării și regulilor de siguranță.
Foarte bine (9)	Demonstrează o înțelegere solidă a cunoștințelor teoretice și o aplicare corectă în probele practice.	Erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă. Urban: orientare corectă, cu mici ezitări. Montan: parcursare corespunzătoare, cu mici abateri privind ritmul sau cerințele specifice.
Bine (8-7)	Înțelege cunoștințele teoretice de bază, dar aplicarea practică este parțială.	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete. Urban: finalizează traseul, cu unele dificultăți de orientare. Montan: finalizează traseul, respectând în general marcajele și regulile de deplasare și siguranță.
Suficient (6-5)	Demonstrează nivelul minim necesar al cunoștințelor teoretice și al aplicării practice.	Răspunsuri parțial corecte, unele lacune. Urban: finalizează traseul cu dificultăți în utilizarea hărții și busolei. Montan: finalizează traseul, respectând cerințele minime de echipare, deplasare și siguranță.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea cunoștințelor teoretice fundamentale și aplicarea practică necesară.	Confuzie teoretică și aplicare incorrectă. Urban: nu finalizează corect traseul și/sau nu se orientează corespunzător. Montan: nu finalizează traseul și/sau nu respectă cerințele minime de siguranță.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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 seminar/ laborator/ proiect

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.
Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.
Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{ore} \times 5_{credite}) - (4_{ore} \times 14_{săptămâni}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "*ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice*"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					94
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					47
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.					
3.7 Total ore de activitate a studentului	94				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Evaluare curentă pe parcursul semestrului, cu medie finală peste 5 (cinci).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>CPDF1. Analizează și interpretează critic conceptele fundamentale, principiile și metodele specifice Științei sportului și educației fizice.</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.1.2.2. Studentul colectează, selectează și prelucerează 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>CPDF2. Aplică și adaptează creativ cunoștințele teoretice și practice specifice educației fizice și sportului școlar.</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>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>CT2. Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul înțelege importanța învățării continue în cariera didactică.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.2.1. Studentul oferă feedback clar, adecvat și motivant elevilor și colegilor.</p> <p>R.Î.2.2.2. Studentul formulează sugestii de îmbunătățire bazate pe observație și evaluare.</p> <p>R.Î.2.2.3. Studentul reflectează asupra propriului parcurs profesional și caută oportunități de dezvoltare.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul susține învățarea continuă a elevilor prin sprijin și orientare personalizată.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul urmărește și valorifică progresul propriu și al celorlalți în activitățile educaționale.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul adoptă o atitudine responsabilă față de dezvoltarea profesională continuă.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Studentul cunoaște normele de siguranță și regulile de comportament aplicabile în mediul educațional.</p> <p>R.Î.3.1.3. Studentul identifică riscurile comportamentelor negative și strategiile de prevenire a acestora.</p> <p>3.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.3.2.1. Studentul aplică măsuri pentru prevenirea discriminării și promovarea incluziunii.</p> <p>R.Î.3.2.2. Studentul gestionează situații de risc sau tensiune în cadrul activităților didactice.</p> <p>R.Î.3.2.3. Studentul utilizează limbaj și comportamente care sprijină respectul reciproc.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.3.3.1. Studentul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.</p> <p>R.Î.3.3.2. Studentul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.</p> <p>R.Î.3.3.3. Studentul contribuie la consolidarea unei culturi educaționale incluzive și preventive.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor, specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor și însușirea unor cunoștințe de baza teoretice în ceea ce privește deficiențele fizice
7.2 Obiectivele specifice	<p>Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> Formarea unui bagaj de cunoștințe teoretice și practice de igienă și prim ajutor cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului; Îmbunătățirea capacității organizatorice în intervențiile în caz de accidente

8. Conținuturi

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

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

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

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

--	--	--	--

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Analiza comparativă a unor procese, stari, situații, comportamente, folosind tehnici specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv si corect in limba romana.	50 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în domeniul educației fizice și sportului	Două evaluari în cadrul lucrărilor practice cu medie peste 5 (cinci) sau examen practic.	Conditioneaza posibilitatea intrării în examen. 50% (dacă media este peste nota 5)
10.6 Standard minim de performanță			

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Relatare corectă și fluentă a notiunilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al explicatiilor.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor specifice disciplinei, atat teoretice, cat si practice.	Relateaza corect majoritatea notiunilor specifice, cu greșeli minore, fără impact semnificativ in procesul didactic ulterior.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor, cu dificultăți minore	Relateaza în general corect elementele specifice, cu unele greșeli, fara impact semnificativ. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor teoretice si practice specifice disciplinei.	Nivelul cunostintelor este la limita de jos, necesar domeniului in care va activa.

Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu cunoaște notiuni de baza, absolut necesare pentru viitoarea profesie. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe teoretice și notiuni practice, cu un progres redus.
----------------------------	---	--

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. dr. Silviu Gabriel Cioroiu Titular de curs	Lector dr. Mircea Ionuț Olteanu Titular de laborator

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Nu se aplică
4.2 de competențe	• Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. • Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Frecvență 80% Echipament sportiv specific Documente individuale de evidență și planificare

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
----------	-------------------	--------------	------------

8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
- Modele de organizare a activităților sportive școlare și extracurriculare.	Conversație + demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	6 ore	Observare activă în școli și participare la organizare.
- Proiectarea și implementarea de programe de activități fizice pentru elevi.	Conversație + simulare, studiu de caz, lucrul în echipă, analiză practică	6 ore	Elaborare de planuri de activitate pentru ore de educație fizică și sport extracurricular.
- Pregătirea și conducerea activităților recreative și competițiilor sportive pentru elevi.	Demonstrație practică + coordonare și organizare de evenimente, evaluare directă	12 ore	Studentii coordonează activități cu elevii în unități școlare.
- Metode de motivare și implicare a elevilor în sportul școlar.	Workshop, analiză de situații reale, prezentare și discuții interactive	6 ore	Aplicarea de strategii pentru creșterea participării elevilor la activități fizice.
- Aplicarea măsurilor de siguranță și prim ajutor în activitățile sportive școlare.	Simulare, exerciții practice, jocuri de rol	6 ore	Exersarea măsurilor de prim ajutor și a intervenției în situații de urgență.
- Organizarea și desfășurarea de evenimente sportive și festivaluri școlare.	Planificare, coordonare, evaluare finală	10 ore	Implementarea unui eveniment sportiv real, coordonat de studenți.
- Evaluarea impactului activităților sportive școlare asupra elevilor.	Observare, interviuri cu profesorii, rapoarte de activitate	6 ore	Analiza rezultatelor activităților și redactarea unui raport final.
- Elaborarea și ținerea evidenței activităților de voluntariat în sportul școlar.	Întocmirea de rapoarte, fișe de activitate, studiu de caz	4 ore	Documentarea activităților derulate, redactarea unui jurnal de activitate.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. 4. Coalter, F. (2013). Sport for Development: What Game Are We Playing? Routledge, UK 			

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților

epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%
Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).			
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță. Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate. 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu se aplică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Frecvență 80% Echipament sportiv specific Documente individuale de evidență și planificare

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de	Observații
----------	-------------------	----------	------------

		ore	
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + debateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	Întocmirea de planuri, rapoarte oficiale, fișe de activitate	4 ore	Crearea unui portofoliu documentar cu toate activitățile desfășurate.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. 			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (propuneri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%

Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).

10.6 Standard minim de performanță

- Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor.
- Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor. |
|---|

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii	ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE
1.5 Ciclul de studii ¹⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ/ PROFESOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE LUDICE DE TIMP LIBER							
2.2 Titularul activităților de curs	BALINT ELENA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BALINT ELENA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestru I	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					33 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					5
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					
Examinări					
Alte activități.....					3
3.7 Total ore studiu individual		22			
3.8 Total ore pe semestru		50			
3.9 Numărul de credite ⁴⁾		2			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• 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 (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.</p> <p>R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.</p> <p>CPSP2. Elaborarea programei analitice</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul înțelege structura, funcțiile și reglementările care guvernează curriculumul de educație fizică.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul cunoaște diferențele dintre curriculumul formal și cel nonformal.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul identifică cerințele legislative și pedagogice pentru elaborarea planificărilor educaționale.</p> <p>2.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.2.1.1. Studentul proiectează planificări și unități de învățare conform programei școlare.</p> <p>R.Î.2.1.2. Studentul integrează obiective educaționale și resurse adaptate la specificul disciplinei.</p> <p>R.Î.2.1.3. Studentul elaborează activități care răspund contextului educațional și resurselor disponibile.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.2.3.1. Studentul argumentează deciziile privind structura conținutului curricular.</p> <p>R.Î.2.3.2. Studentul asigură coerența și eficiența demersului educațional.</p> <p>R.Î.2.3.3. Studentul dezvoltă inițiative curriculare în parteneriat cu echipa educațională.</p> <p>CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.</p> <p>R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.</p> <p>R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.</p> <p>4.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor.</p> <p>R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional.</p>
-------------------------	---

	<p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.</p> <p>R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Asigurarea transferului de informații generale despre jocul sportiv din mediul școlar practicat în timpul liber și dobândirea cunoștințelor specifice despre metodica predării disciplinelor alternative prevăzute de programa școlară precum și importanța prezenței disciplinelor alternative în planul de învățământ al unității școlare.
7.2 Obiectivele specifice	<p>1. Formarea abilităților practico-metodice privind modalitățile de organizare a activităților sportive de timp liber</p> <p>2. Interpretarea și aplicarea tehnicilor didactice achiziționate în instruire și deprinderea studenților cu organizarea, conducerea și supravegherea colectivului de subiecți implicat în desfășurarea în activităților ludice formale și non formale.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr de ore	Observații
Educația fizică și sportul in sistemul național – cadru legal, Forme de organizare a activităților motrice în învățământul preuniversitar, Activități extracurriculare și cerințe metodologice	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație+ dezbateri Studiu de caz – vizionări de filme didactice tematice	1	
Conținutul programei școlare – curriculum la decizia școlii		1	
Activități motrice de timp liber: tenis de masă,		1	
Activități motrice de timp liber: badminton		4	
Activități motrice în mediul nonformal: jocuri de tabără și cabană; conținut, clasificare, importanță și valențe formative		4	
		2	
Bibliografie obligatorie <ul style="list-style-type: none">Balint E (2025) Note de curs – completat anualBalint E. (2014) - Jocul in activitatile formale si nonformale din invatamantul prescolar si primar Editura, Universitatii Transilvania din BrasovBalint E. (2009) - Teoria și metodica activităților ludice, Editura Universității Transilvania din Brașov			

Bibliografie facultativă Elkonin D.B. (1980) - Psihologia jocului, Edit. Didactică și Pedagogică, București			
<ul style="list-style-type: none">• Verzea E, (1978) - Omul, jocul și distracția, Edit. Științifică și Enciclopedică, București,• Wallon H., (1975) - Evoluția psihologică a copilului, Edit. Didactică și Pedagogică, București 1975• http://www.badminton.ro/wp-content/uploads/2017/04/Text-curs-01.pdf• https://fefsoradea.ro/fisiere/cadre/curs_tenis_de_masa.pdf			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.de ore	Observații
<ul style="list-style-type: none">• Învățarea tehnicii de bază a tenisului de masă: poziția de bază, deplasările în teren, serviciul, lovitura de dreapta (forhand) și rever sau backhand; reguli elementare de joc	Metodele de explorare și actionale: experimentul individual și exersarea practică Predarea reciprocă Activități în grupuri mici	5	
<ul style="list-style-type: none">• Învățarea tehnicii de bază a badmintonului: priza, loviturile, serviciul; reguli elementare de joc.		5	
<ul style="list-style-type: none">• Jocuri de mișcare, de tabără și cabana		4	
<ul style="list-style-type: none">• Bibliografie• Balint E (2013) Jocul în activitățile formale și nonformale din învățământul preșcolar și școlar• Badiu T.(1995) – Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV, Imprimeria Alma, Galați• http://www.badminton.ro/wp-content/uploads/2017/04/Text-curs-01.pdf• https://fefsoradea.ro/fisiere/cadre/curs_tenis_de_masa.pdf			

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

Competențe privind metodologia de alegere, pregătirea documentației și implementarea disciplinelor alternative în mediul școlar

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare		10.3 Pondere din nota finală
		Față în față	On line	
10.4 Curs	Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul activităților motrice de timp liber	Evaluarea sub formă de proiecte didactice (două) din activitățile extradidactice si extracuriculare		50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice	Evaluare pe baza de proiecte video realizate din tematicile lecțiilor de tenis de masa si badminton		50%

Standard minim de performanță:

- Operarea cu mijloace specifice jocurilor sportive tenis de masă și badminton, evaluarea critică a situațiilor didactice din domeniul acestora și rezolvarea problemelor de instruire apărute în mediul școlar

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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/ laborator/ proiect

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN MEDIUL MONTAN - SCHI FOND							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii în mediu montan – schi fond
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice pentru schi fond

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Echipament sportiv specific Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi fond din Poiana Brașov

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

Competențe profesionale și rezultate ale învățării

Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă

R.Î. 1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.

R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.

R.Î. 1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.

R.Î. 1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.

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. 1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.

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. 2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.

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. 3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.

R.Î. 3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.

R.Î. 3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.

R.Î. 3.6. Studentul colaborează cu părinții și dirigintii pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare.

R.Î. 3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței

Competențe transversale	Competențe transversale și rezultate ale învățării
	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. 1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.
	R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.
	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.
	R.Î. 1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.
	R.Î. 2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.
	R.Î. 2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
	R.Î. 2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
	R.Î. 2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
	R.Î. 2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor fundamentale în schiul fond, precum și a abilităților pedagogice necesare pentru a instrui alți practicanți, prin însușirea tehnicilor de bază și înțelegerea principiilor de siguranță și progresie didactică în acest sport.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor teoretice esențiale despre tehnica și biomecanica schiului fond – Studenții vor învăța principiile de bază ale tehnicii și ale deplasării eficiente pe teren variat, inclusiv tehnicile de pas clasic și skating. Însușirea tehnicilor de bază pentru schi fond – Exersarea și perfecționarea tehnicilor de start, alunecare, urcare și frânare, adaptate pentru inițiere și progresie. Dezvoltarea competențelor de evaluare și feedback – Studenții vor învăța să evalueze postura, echilibrul și eficiența în mișcare, aplicând corecții și feedback constructiv pentru optimizarea tehnicii. Crearea și implementarea unui program progresiv de antrenament pentru schi fond – Capacitatea de a proiecta și coordona un program de inițiere și progresie adaptat abilităților și nivelului de pregătire al începătorilor. Promovarea siguranței și prevenirea accidentărilor – Înțelegerea principiilor de siguranță pe trasee de schi fond, gestionarea situațiilor de risc și utilizarea echipamentului adecvat pentru acest sport.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în schiul fond - istoric și importanță	Prelegere, prezentare multimedia, discuție interactivă	2 ore	Context și istorie
2. Echipamentul și îngrijirea acestuia în schiul fond	Prelegere, demonstrații video	2 ore	Tipuri de echipament și importanța acestuia
3. Tehnica de bază a pasului clasic în schi fond	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Adaptare la diferite condiții de zăpadă
4. Tehnica de bază a pasului skating	Prelegere, demonstrații video	2 ore	Elemente tehnice pentru eficiență
5. Antrenamentul specific pentru schiul fond	Prelegere, discuție interactivă	2 ore	Progresie și adaptare a antrenamentului
6. Pregătirea fizică pentru schiul fond - forța și rezistența	Prelegere, analiză de studii	2 ore	Metode de dezvoltare fizică
7. Adaptarea antrenamentului la condițiile de mediu montan	Prelegere, analiză de cazuri	2 ore	Strategii pentru teren variat
8. Tehnici de urcare și coborâre în schiul fond	Prelegere, studiu de caz, analiză tactică	2 ore	Tehnici pentru teren accidentat
9. Siguranța și prevenirea accidentelor în schiul fond	Prelegere, studii de caz	2 ore	Măsuri și echipamente de protecție
10. Planificarea unei sesiuni de schi fond pentru începători	Discuție aplicativă, analiză de lecție	2 ore	Structurarea unei sesiuni eficiente
11. Evaluarea progresului în schiul fond	Prelegere, studiu de caz	2 ore	Metode de evaluare a progresului
12. Tehnici de respirație și gestionarea efortului	Prelegere, discuție practică	2 ore	Adaptare a respirației la efort
13. Organizarea competițiilor de schi fond	Prelegere, analiza unui caz	2 ore	Reguli și criterii de evaluare
14. Elemente de pedagogie aplicate în predarea schiului fond	Prelegere, studii de caz pedagogice	2 ore	Metodologie didactică în schiul fond
Bibliografie obligatorie 1. Grosz, W.R., Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, 2016 2. xxx, Regulamentul probelor de schi fond, http://www.biathlonworld.com/ Bibliografie facultativă: 1. Bărbă, M., Contribuții metodice și aplicative pentru schi fond și biatlon, Rev. E.F.S. nr. 2/1998 2. Forțu, A., Schiul de fond, Ed. Stadion, Buc., 1973 3. Nenciu, Georgeta, Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicații în sport, Ed. Fundația România de Măine, 2009 4. Pelin, F., Lungociu, I., Gaspar, P., Schi fond. Antrenament. Planificare. Modelare, Ed. Kavallioti, 2007 5. Pelin, F., Tehnica și metodica disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Tehnica de bază a pasului clasic - exersare aplicativă	Demonstrație practică, exersare ghidată	6 ore	Aplicarea teoriei în teren
2. Exersarea tehnicii skating - mișcări de bază și postură	Exersare practică, feedback individualizat	6 ore	Corecții și adaptări pentru nivelul de inițiere
3. Eficientizarea urcării și coborârii în teren variat	Exerciții aplicative, studiu de caz practic	6 ore	Adaptare la pante și gestionarea

			coborârilor
4. Planificarea și organizarea unei sesiuni de schi fond	Discuție interactivă, practică organizatorică	6 ore	Planificare și evaluare de sesiuni
5. Elemente de tehnică avansată în schiul fond	Demonstrație, studiu aplicativ	6 ore	Adaptarea tehnicilor avansate pentru începători
6. Exersarea tehnicilor de respirație și rezistență	Practică aplicativă, exerciții de respirație	6 ore	Îmbunătățirea capacității respiratorii
7. Simularea unei competiții de schi fond și evaluarea performanței	Demonstrație practică, evaluare simulată	6 ore	Dezvoltarea abilităților de competiție și evaluare

Bibliografie obligatorie

1. Grosz, W.R., Polivalență sportivă: Sporturi montane – Schi fond, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, 2016

2. xxx, Regulamentul probelor de schi fond, <http://www.biathlonworld.com/>

Bibliografie facultativă:

1. Bărbă, M., Contribuții metodice și aplicative pentru schi fond și biatlon, Rev. E.F.S. nr. 2/1998
2. Forțu, A., Schiul de fond, Ed. Stadion, Buc., 1973
3. Nenciu, Georgeta, Fiziologia sistemului neuromuscular cu aplicații în sport, Ed. Fundația România de Măine, 2009
4. Pelin, F., Lungociu, I., Gaspar, P., Schi fond. Antrenament. Planificare. Modelare, Ed. Kavallioti, 2007
5. Pelin, F., Tehnica și metodică disciplinelor montane, Ed. Printech, 2007

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

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Federația Română de Schi Biatlon
- Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	1. Redarea corectă a aspectelor teoretice ale schiului fond și înțelegerea echipamentului specific 2. Explicarea tehnicilor de bază și a principiilor de siguranță în mediul montan	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi Evaluare continuă a participării și activității pe parcursul semestrului	60%
10.5 Seminar/laborator/proiect	Gradul de însușire a tehnicilor de bază și aplicarea corectă a metodicii în schi fond	Evaluare practică (traseu aplicativ) Evaluare continuă a activității practice și metodice	40%
10.6 Standard minim de performanță			

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a terminologiei, noțiunilor de regulament, conținuturilor tehnico-tactice și principiilor metodologice specifice predării disciplinei schi fond;
- Capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii schiului fond;
- Abilitatea de a elabora un program progresiv de antrenament pentru schi fond;
- Competența de a evalua tehnicile de bază și tacticile utilizate în schiul fond, conform standardelor educaționale;

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează stăpânirea aprofundată și integrată a conținuturilor teoretice, metodice și practice specifice predării disciplinei schi fond.	Corelează corect și argumentat competențele specifice cu activitățile de învățare, conținuturile, metodele și mijloacele; proiectează și conduce autonom o secvență didactică foarte bine structurată; demonstrează corect procedeele tehnico-tactice; adaptează eficient sarcinile la particularitățile elevilor; utilizează adecvat evaluarea, regulamentul, măsurile de siguranță și metodică specifică.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună stăpânire a conținuturilor teoretice, metodice și practice, cu mici lacune care nu afectează realizarea demersului didactic.	Realizează corect corelarea competențe-conținuturi-metode; proiectează și conduce adecvat secvența didactică; demonstrează corect majoritatea procedeele tehnico-tactice; adaptează corespunzător mijloacele de instruire și aplică adecvat criteriile de evaluare, siguranță și metodică.
Bine (7)	Demonstrează însușirea corespunzătoare a elementelor esențiale, dar prezintă unele dificultăți în integrarea și aplicarea lor metodică.	Identifică și aplică principalele metode și mijloace de instruire; proiectează o secvență didactică funcțională, cu unele neajunsuri de structurare sau argumentare; execută acceptabil procedeele tehnice; realizează parțial adaptarea la particularitățile elevilor și utilizează criterii de evaluare adecvate.
Suficient (5-6)	Demonstrează nivelul minim necesar de cunoștințe și competențe pentru promovarea disciplinei.	Cunoaște terminologia și elementele de bază ale regulamentului și metodicii; poate corela, cu sprijin, o competență specifică cu activități și mijloace de învățare; proiectează și conduce o secvență didactică simplă; demonstrează la nivel minimal procedeele tehnico-tactice; respectă cerințele esențiale de organizare și siguranță.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim de cunoștințe și competențe necesar promovării disciplinei.	Prezintă lacune importante privind terminologia, regulamentul și metodologia predării; nu poate realiza corelarea competențe-conținuturi-metode; nu poate proiecta sau conduce corespunzător o secvență didactică; demonstrează incorect sau incomplet procedeele tehnico-tactice și/sau nu respectă cerințele de organizare și siguranță.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU), Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, Titular de curs	Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, Titular de lucrări practice

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN MEDIUL MONTAN - SĂRITURI CU SCHIURILE							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
 attachments (8).zip Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					8
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice pentru schi-sărituri

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	<ul style="list-style-type: none"> Echipament sportiv specific Orele de lucrări practice se desfășoară la bazele de trambuline de

proiectului	sărituri cu schiurile Săcele și Râșnov
-------------	--

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

Competențe profesionale și rezultate ale învățării

Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă

R.Î. 1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.

R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.

R.Î. 1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.

R.Î. 1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.

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. 1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.

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. 2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.

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. 3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.

R.Î. 3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.

R.Î. 3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.

R.Î. 3.6. Studentul colaborează cu părinții și dirigintii pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare.

R.Î. 3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței

Competențe transversale	Competențe transversale și rezultate ale învățării
	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. 1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.
	R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.
	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.
	R.Î. 1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.
	R.Î. 2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.
	R.Î. 2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.
	R.Î. 2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
	R.Î. 2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.
	R.Î. 2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor de bază în săriturile cu schiurile și dezvoltarea abilităților pedagogice necesare pentru a instrui alți practicanți în acest sport, prin însușirea tehnicilor specifice și înțelegerea principiilor de siguranță și progresie didactică.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea cunoștințelor teoretice esențiale despre tehnica și biomecanica săriturilor cu schiurile – Studenții vor înțelege mecanica de bază a săriturii, precum și principiile aerodinamice și motrice implicate în săritură și aterizare. Însușirea tehnicilor de bază în săriturile cu schiurile – Exersarea și perfecționarea tehnicilor de pregătire, impuls, zbor și aterizare, adaptate pentru nivelul de inițiere. Dezvoltarea competențelor de evaluare și feedback – Studenții vor învăța să evalueze postura, echilibrul și siguranța în timpul săriturilor, aplicând corecții și feedback constructiv pentru a îmbunătăți tehnica. Crearea și aplicarea unei structuri progresive de antrenament – Capacitatea de a proiecta și implementa un program de inițiere pentru săriturile cu schiurile, adaptat abilităților și nivelului de pregătire al începătorilor. Promovarea siguranței și prevenirea accidentărilor – Înțelegerea principiilor de siguranță și identificarea potențialelor riscuri asociate cu săriturile, inclusiv măsuri de precauție și utilizarea echipamentului adecvat.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Istoric și noțiuni de regulament	<div>- Curs interactiv</div> <div>- Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri</div> <div>- Brainstorming</div> <div>- Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice</div>	4 ore	
2. Noțiuni de tehnică. Faza 1– Startul-elanul și Faza 2- Desprinderea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		4 ore	
3. Noțiuni de tehnică. Faza 3– Zborul și Faza 4-Aterizarea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		4 ore	
4.Fazele săriturii cu schiurile - Greșeli majore de execuție. Selecția în săriturile cu schiurile		4 ore	
5. Metodica inițierii în conținuturile tehnice în săriturile cu schiurile		4 ore	
6. Metodica ameliorării condiției fizice în săriturile cu schiurile		4 ore	
7. Principiile antrenamentului la copii. Antrenament și periodizare		4 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Balint, L., Grosz, W.R., Gaspar, P., 2009, ABC-ul în schi-sărituri. Teoria și metodica instruirii de bază, Ed. Universității Transilvania, Brașov			
2. Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov			
3. Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov			
4. Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern			
5. Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing			
6. Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing			
7. xxx, Regulamentul probelor de schi-sărituri și combinată nordică, www.fis-ski.com			
Bibliografie facultativă			
1. Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut)			
2. Komi, P.V., Virmavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing			
3. Luhtanen, P., Kiverkas, J., Pulli, M., Influence of ski-jumper model, skis and suits on aerodynamical characteristics in ski jumping. In Y. Hong & D.P.Johns (Eds.), Proceedings of XVIII International Szmposium on Biomechanics in Sports, 2000, Volume 2 (pp.541-544). Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong			
4. Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing			
5. Pulli, M., Theory of Ski Jumping. J. United States Ski Coaches Association. 2(3): 43-48			
6. Straumann, F., 1927, Ski Jumping and Its Mechanics. Ski Schweizer Jarbuch, 34-64			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1.Acomodarea cu schiurile de schi-sărituri;	<div>Metode:</div> <div>demonstrația, explicația, exersarea</div>	2 ore	
2.Învățarea poziției de elan K8m;		4 ore	
3.Învățarea aterizării K8m;		3 ore	
4.Învățarea desprinderii K8m;		3 ore	
5.Consolidarea aterizării Telemark K8m;		3 ore	
6.Consolidarea desprinderii K8m;		3 ore	
7.Consolidarea desprinderii și aterizării; Acomodare trambulina K15m		3 ore	

8.Consolidare poziție de elan, desprindere și faza I zbor K 15m;	Metoda globală și fragmentată	3 ore	
9. Consolidarea desprinderii, fazei I și II zbor K8m; Consolidarea aterizării Telemark K15m		3 ore	
10.Consolidarea poziției de elan, desprinderii, fazelor I și II zbor și aterizării Telemark K15m		3 ore	
11.Învățarea menținerii poziției de elan și efectuării desprinderii în condiții de viteză de alunecare crescută K30m		3 ore	
12.Consolidarea desprinderii și a zborului K30m		3 ore	
13.Consolidarea aterizării Telemark K30m		3 ore	
14.Execuții integrale din schi-sărituri K30m	Verificare	3 ore	
Bibliografie obligatorie 1. Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov 2. Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri” – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov 3. Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern 4. Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing 5. Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing Bibliografie facultativă 1. Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut) 2. Komi, P.V., Virmavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing 3. Pernitsch, H, Staudacher, A., 1998, Konditionstraining im alpinen skirennlauf, Alpina Druck, Innsbruck 4. Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing			

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

- Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Federația Română de Schi Biatlon - Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a elevilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Testarea cunoștințelor de specialitate	Evaluare scrisă Evaluare continuă a participării și activității pe parcursul semestrului	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeele tehnice parcurse în sem III Proba I: Demonstrarea procedeele tehnice specifice elanului și desprinderii;		

	<p>Descrierea mecanismului de bază și metodica învățării procedeelor tehnice</p> <p>Proba II: Demonstrarea procedeelor tehnice specifice pentru zbor și aterizare;</p> <p>Descrierea mecanismului de bază și metodica învățării procedeelor tehnice</p> <p>Asimilarea regulamentului actualizat de schi-sărituri</p>	<p>Evaluare practico-metodică</p> <p>Evaluare continuă a activității practice și metodice</p>	50%

10.6 Standard minim de performanță

- a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice probelor de sărituri cu schiurile;
- b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris;

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează stăpânirea aprofundată și integrată a conținuturilor teoretice, metodice și practice specifice predării disciplinei sărituri cu schiurile.	Corelează corect și argumentat competențele specifice cu activitățile de învățare, conținuturile, metodele și mijloacele; proiectează și conduce autonom o secvență didactică foarte bine structurată; demonstrează corect procedeele tehnico-tactice; adaptează eficient sarcinile la particularitățile elevilor; utilizează adecvat evaluarea, regulamentul, măsurile de siguranță și metodica specifică.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună stăpânire a conținuturilor teoretice, metodice și practice, cu mici lacune care nu afectează realizarea demersului didactic.	Realizează corect corelarea competențe-conținuturi-metode; proiectează și conduce adecvat secvența didactică; demonstrează corect majoritatea procedeelor tehnico-tactice; adaptează corespunzător mijloacele de instruire și aplică adecvat criteriile de evaluare, siguranță și metodică.
Bine (7)	Demonstrează însușirea corespunzătoare a elementelor esențiale, dar prezintă unele dificultăți în integrarea și aplicarea lor metodică.	Identifică și aplică principalele metode și mijloace de instruire; proiectează o secvență didactică funcțională, cu unele neajunsuri de structurare sau argumentare; execută acceptabil procedeele tehnice; realizează parțial adaptarea la particularitățile elevilor și utilizează criterii de evaluare adecvate.
Suficient (5-6)	Demonstrează nivelul minim necesar de cunoștințe și competențe pentru promovarea disciplinei.	Cunoaște terminologia și elementele de bază ale regulamentului și metodicii; poate corela, cu sprijin, o competență specifică cu activități și mijloace de învățare; proiectează și conduce o secvență didactică simplă; demonstrează la nivel minimal procedeele tehnico-tactice; respectă cerințele esențiale de organizare și siguranță.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează nivelul minim de cunoștințe și competențe necesar promovării disciplinei.	Prezintă lacune importante privind terminologia, regulamentul și metodologia predării; nu poate realiza corelarea competențe-conținuturi-metode; nu poate proiecta sau conduce corespunzător o secvență didactică; demonstrează incorrect sau incomplet procedeele tehnico-tactice și/sau nu respectă cerințele de organizare și siguranță.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU), Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, Titular de curs	Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, Titular de lucrări practice

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).

- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot aloca 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICA SI SPORTIVĂ /Profesor in invatamantul gimnaziu si primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Activități motrice adaptate							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Adela Bădău							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Catanescu Andrea							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<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 dotată cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none">• Explicite în Regulamentul didactic al studenților. Echipament sportiv

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice adaptate, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și

	gimnazial
--	-----------

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Sportul adaptat ca activitate motrică, tipologie, condiții și clasificarea deficiențelor. Sportul adaptat ca activitate motrică formativă, compensatoare și de socializare	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Elemente de didactică a sportului adaptat- specificul metodelor de instruire și a modalităților de organizare a exersării	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență intelectuale	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Teoria și metodica activităților motrice adaptate pentru persoane cu deficiență motorii	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
Învățarea și reînvățarea motrică.	Prelegere, conversație, prezentare ppt + materiale multimedia	2	
<p>Bibliografie obligatorie: Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galați, note de curs, Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vârstă și profesii. Editura Alma Mater, Adela Bădău - Prezentări PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024</p> <p>Bibliografie facultativă: Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, Radulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Targoviste, Edit. Biblioteca https://www.disabled-world.com/sports/#definition https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education</p>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Exemple de activități fizice și sportive adaptate. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2	
Exemple de activități ludice adaptate	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale multimedia	2	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	Explicare, demonstrare, exersare, materiale	2	

	multimedia		
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu dizabilități intelectuale. Aplicații.	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	2	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	Explicare,demonstrare, exersare, materiale multimedia	2	
Evaluare practico-metodica	Explicare,demonstrare, exersare,	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activitati motrice adaptate: aplicatii practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178</p> <p>Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs,</p> <p>Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, Adela Bădău - Prezentați PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>Teodorescu Simona - Activitati motrice adaptate, note de curs, 2012,</p> <p>Radulescu MI (2019).Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Targoviste, Ed. Biblioteca</p> <p>https://www.disabled-world.com/sports/#definition</p> <p>https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education</p>			

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	<p>Test grila - subiecte din tematica disciplinei –</p> <p>Test grila – subiecte din tematica predata pana la data testului, ca parte a evaluarii continue neanuntate ca data in prealabil (evaluare continua spontana)</p>	<p>Test grila 70% din ponderea notei finale – evaluarea sumativa</p> <p>Test grila 30% din ponderea notei finale – evaluarea continua</p>	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților de seminar va fi în conformitate cu Regulamentul didactic si se va nota cu note de la 1-10.	<p>Probă practico-metodica, evaluarea sumativa 70% din pondea evaluarii activitatii de LP/seminar</p> <p>Proba practico-metodica spontana reprezentand 30% din ponderea notei aferente evaluarii continue la activitatii LP/seminar.</p>	30%

10.6 Standard minim de performanță		
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Obținerea notei minime 5 la ambele tipuri de activități de evaluare. 		
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Rezolvarea corectă a tuturor itemilor grilei. La activitatea practică: conceperea, explicațiile specifice, demonstratia și indicații metodice specifice fără greșeli	Demonstrează cunoștințe complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizând terminologia specifică la LP/Sem. Demonstrează capacitatea de aplicare practică a noțiunilor teoretice, evidențiind claritate, fundamentare, creativitate și corectitudine.
Foarte bine (8)	Rezolvarea parțială a itemilor grilei. La activitatea practică: conceperea, explicațiile specifice, demonstratia și indicații metodice specifice cu corectii minore	Demonstrează cunoștințe aproape complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizând terminologia specifică la LP/Sem. Demonstrează capacitatea de aplicare practică a noțiunilor teoretice, evidențiind claritate, fundamentare, creativitate și corectitudine.
Bine (7)	Rezolvarea parțială a itemilor grilei. La activitatea practică: conceperea, explicațiile specifice, demonstratia și indicații metodice specifice cu corectii minore dar frecvente	Demonstrează cunoștințe complete și corecte de nivel mediu privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizând terminologia specifică la LP/Sem. Demonstrează capacitatea de aplicare practică a noțiunilor teoretice, evidențiind claritate, fundamentare, creativitate și corectitudine.
Suficient (5-6)	Rezolvarea parțială a itemilor grilei. La activitatea practică: conceperea, explicațiile specifice, demonstratia și indicații metodice specifice cu corectii majore	Demonstrează cunoștințe cu lacune a conceptele specifice disciplinei. Comunică parțial clar și profesionist utilizând terminologia specifică la LP/Sem. Demonstrează capacitatea de aplicare practică a noțiunilor teoretice, evidențiind claritate, fundamentare, creativitate și corectitudine.
Insuficient (<5)	Rezolvarea parțială a itemilor grilei. La activitatea practică: conceperea, explicațiile specifice, demonstratia și indicații metodice specifice cu corectii majore dar frecvente	Demonstrează cunoștințe insuficiente privind conceptele specifice disciplinei. Comunică deficitar utilizând terminologia specifică la LP/Sem. Demonstrează inadecvat capacitatea de aplicare practică a noțiunilor teoretice, evidențiind claritate, fundamentare, creativitate și corectitudine.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. Dr. Adela BĂDĂU	Lect. Dr. Balint Elena

Titular de curs	Titular de seminar/ laborator/ proiect
-----------------	--

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și motricitate specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație fizică și sportivă/ cod COR: 233002/profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Expresie corporala si euritmie / Fitness							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf. dr. Florentina NECHITA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore 66
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					-
Examinări					-
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala curs, UTBV
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de fitness, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>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.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea conceptelor, teoriilor și metodelor specifice fitnessului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și metodelor specifice fitnessului; Realizarea unui raționament corect de evaluare a calității unor programe de fitness, prin utilizarea cunoștințelor teoretice

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Importanța profilactică și terapeutică a fitnessului	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
2. Terminologia tehnică utilizată în conceperea programelor de fitness		4 ore	
3. Caracteristicile procesului de menținere a stării de sănătate, teorii privind cauzele îmbătrânirii și factorii favorizanti.		4 ore	
4. Bazele generale ale fitnessului		4 ore	
5. Principii de bază în elaborarea programelor de fitness		8 ore	
6. Măsuri privind practicarea exercițiilor de fitness la diferite categorii de vârstă.		4 ore	

Bibliografie obligatorie:

- LIEBERMAN, D. E. (2022) - O istorie naturala a exercitiului fizic, Editura Polirom;
- NECHITA, F. (2025). Fitness – componentă de bază a gimnasticii. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. ISBN 978-973-53-3542-7
- NECHITA, F. (2022) – Fitness, curs în format IFR, UniTBV
- PĂDURARU, O. (2021) - Primul manual de fitness din Romania, Editura Letras, ISBN: 978-606-071-671-6;
- RUS, V. (2021) - Fitness Mondo – abordare sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare și secretele pentru o viață mai bună și fitness de impact, Editura Press, ISBN: 978-606-949-815-6.

Bibliografie facultativă:

- BRATU, I. (1967) – Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;
- DUMA, E. (1997) – Deficiențele de dezvoltare fizică, Ed. Argonaut, Cluj Napoca;
- JENKIS, R. (2001) - Fitness-gimnastică pentru toți, Ed Alex-Alex, București;

<div>4. JIPA, I. (1974) – Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, ed. Stadion, București;</div> <div>5. NECHITA F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;</div> <div>6. RADOVICI, I. RADOVICI, P. (1977)- Gimnastica abdominală, Ed. Sport-Turism, București;</div> <div>7. SHEENY, K. (1993) – Terapia prin fitness, Ed. Aquila, București;</div> <div>8. STOENESCU,G. (1987) – Gimnastica de întreținere, Ed. Sport-Turism, București;</div>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Programe de fitness pentru menținerea și îmbunătățirea stării de sănătate	Metoda fragmentat-imitativă Demonstrați a Exersarea	16 ore	
2. Programe de fitness pentru tonifierea musculaturii		16 ore	
3. Programe de fitness pentru creșterea condiției fizice		12 ore	
4. Programe de fitness pe grupe de vârstă		10 ore	
Bibliografie obligatorie:			
<div>1. LIEBERMAN, D. E. (2022) - O istorie naturala a exercitiului fizic, Editura Polirom;</div> <div>2. NECHITA, F. (2025). Fitness – componentă de bază a gimnasticii. Cluj-Napoca: Editura Risoprint. ISBN 978-973-53-3542-7</div> <div>3. NECHITA, F. (2022) – Fitness, curs în format IFR, UniTBv;</div> <div>4. PĂDURARU, O. (2021) - Primul manual de fitness din Romania, Editura Letras, ISBN: 978-606-071-671-6;</div> <div>5. RUS, V. (2021) - Fitness Mondo – abordare sistemică în asigurarea sănătății prin mișcare și secretele pentru o viață mai bună și fitness de impact, Editura Press, ISBN: 978-606-949-815-6.</div>			
Bibliografie facultativă:			
<div>1. BRATU, I. (1967) – Gimnastica pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice, Ed. Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport;</div> <div>2. DUMA, E. (1997) – Deficiențele de dezvoltare fizică, Ed. Argonaut, Cluj Napoca;</div> <div>3. JENKIS, R. (2001) - Fitness-gimnastică pentru toți, Ed Alex-Alex, București;</div> <div>4. JIPA, I. (1974) – Lecții de gimnastică modernă și de întreținere, ed. Stadion, București;</div> <div>5. NECHITA F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov;</div> <div>6. RADOVICI, I. RADOVICI, P. (1977)- Gimnastica abdominală, Ed. Sport-Turism, București;</div> <div>7. SHEENY, K. (1993) – Terapia prin fitness, Ed. Aquila, București;</div> <div>1. STOENESCU,G. (1987) – Gimnastica de întreținere, Ed. Sport-Turism, București;</div>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Conceperea unui portofoliu cu delimitări conceptuale privind predarea fitnessului în școală	Evaluare orală/portofoliu	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unor exerciții	Evaluarea nivelului de execuție a tehnicilor	50%

	de fitness pe baza unui plan de lecție în școală	specifice fitness-lui	
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> cunoașterea căilor de dezvoltare fizică și psihică în concordanță cu scopurile generale umane-sociale și cu obiectivele particulare ale fitnessului. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la evaluarea nivelului de execuție a tehnicilor specifice fitness-lui și la portofoliul scris. 			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței	
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției	
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice fitnessului, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.	
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice fitnessului	Execută parțial exercițiile de fitness de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.	
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelului minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de fitness. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și orele didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30 \text{ ore} \times 5 \text{ credite}) - (4 \text{ ore} \times 14 \text{ săptămâni}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot alocă 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educatie Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educatie Fizică și Sportivă, cod COR: 233002/ profesor în învățământul gimnazial. Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior, cu codul RO/ 06/ 0114/ 010.

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS SPORTIV						
2.2 Titularul activităților de curs	Daniela POPA						
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Daniela POPA						
2.4 Anul de studiu III		2.5 Semestrul II		2.6 Tipul de evaluare		2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾
							DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/ lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniT Bv - sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității • Sala de educație fizică amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice

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

Competențe Profesionale	<p>Competențe profesionale și rezultate ale învățării</p> <p>CP.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î. 1.1. Proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare motrică.</p> <p>R.Î. 1.3. Identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.</p> <p>CP.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal.</p> <p>R.Î. 2.2. Monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.1. Creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î. 3.2. Gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p>
Competențe Transversale	<p>Competențe transversal și rezultate ale învățării</p> <p>CT.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextual educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 1.2. Colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>CT.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Stabilirea obiectivelor profesionale și personale clare, în domeniul educației fizice sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 2.2. Evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î. 2.3. Dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> • Explicarea cunoștințelor teoretice privind tehnica, expresivitatea, gestul motric, impresia artistică, sincronul, desenul scenic, originalitatea, execuția, particularitățile efectuării mișcărilor, capacitatea de percepere și redare în mișcare, a trăsăturilor caracteristice acompaniamentului muzical, și aplicarea acestora în conceperea de programe adecvate în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire. • Formarea capacităților organizatorice și a competențelor practice necesare pregătirii și predării unor creații și compoziții de dans, a unor ansambluri artistice, de dans sportiv, clasic și modern, serbări și spectacole școlare.
7.2 Obiectivele	<ul style="list-style-type: none"> • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice ținutei corecte, a expresivității gestului motric, a eleganței și rafinamentului în mișcări.

specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Perfecționarea calităților motrice specifice: suplețe, elasticitate, mobilitate musculară, mobilitate articulară, îndemânare, forța statică și dinamică, viteză de execuție, viteză de reacție, forță explozivă, rezistență în Repertoriu de dans • Stimularea și dezvoltarea creativității studenților și a capacității acestora de a concepe Ansambluri artistice: de dans, gimnastică, patinaj pe role, patinaj artistic, pentru serbări școlare, festivități, concursuri, în care se demonstrează performanța fizică, tehnică și artistică.
-----------	--

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1.1. Dansul disciplină sportivă; stadiul actual al dansului; Dansul la granița dintre sport și artă; dansul vis-a-vis de standardul european, evoluția și istoricul dansului.	Prelegere pe bază de slide	2 ore	
8.1.2. Generalități despre dans; istoricul dansului; Forme actuale ale dansului; componente ale dansului; coordonate ale dansului; genuri de dansuri complementare și principale, incluse în programul orientativ de pregătire al dansatorilor; organigrama dansului artistic. totalitatea genurilor de dans din domeniul dans; obiective ale genurilor de dansuri principale; competențe ale genurilor de dansuri principale; criterii de clasificare sportivă ale dansului; funcții ale dansului.	Prelegere pe bază de slide dezbateri, studiu de caz.	2 ore	
8.1.3. Aspecte psiho-somatice-funcționale; aspecte psihice ale elevilor de 6-18 ani; aspecte psiho-motorii; aspecte somatice; aspecte fiziologice, funcționale necesare practicării dansului	Prelegere pe bază de slide, dezbateri.	2 ore	
8.1.4. Efortul fizic în dans; efortul fizic pentru categoria de vârstă 6-18 ani; clasificarea tipurilor de efort fizic adaptate în dans; clasificarea tipurilor de efort fizic în sport; programare efortului fizic; adaptarea la ef. pe plan fiziologic; contracția musculară; pregătirea	Prelegere interactivă pe bază de slide, studiu de caz.	2 ore	

musculară; oboseala musculară; durata restabilirii după efort.			
8.1.5. Performanța în domeniul dans, înalta performanță; impresia artistică, aptitudinile dansatorilor, indentificarea lor; talentul, măiestria artistică, experiența, eleganța și rafinamentul artistic.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
8.1.6. Generalități ale selecției în dans; Etapele selecției în dans; programul orientativ de pregătire; componente - ale programului orientativ de pregătire, privind literatura de specialitate.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
8.1.7. Tehnica în dans; învățarea motrică; dansul ca execuție tehnică; Terminologia dansului; termenii specifici tehnici; Semiotica dansului; expresivitatea și transmiterea mesajului educativ, mesajului artistic, calitățile motrice adaptate dansului.	Prelegere, dezbatere, opinii, concluzii.	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în Dans Sportiv, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
2. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în Dans Folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
3. Genuri de Dansuri Folclorice românești din diferite zone, Program de Pregătire, carte în format electronic, platforma e-learning, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.
4. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022.
5. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022.
6. Daniela Pîrvulescu Popa, Mircea Neamțu – Organizare și legislație în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-190740-3, BRAȘOV, 2016.
7. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015.
8. Gay Morris, Jens Richard Giersdorf - Choreographies of 21-st Century Wars, Oxford Studies in Dance Theory, Editura Oxford University Press, New York, United States, 2016.
9. Albu A.I, Leușten E. – Exerciții pentru dezvoltarea Mobilității, Editura Stadion, București, 2012.
10. Andersen P. Dr. – Limbajul Trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006.
11. Barna C., Gugu Gramatopol B. – Adulthood Gymnastics, Editura "TEΛEΘPION" din Atena, 2008.

Bibliografie facultativă

12. Bourgat M. – Technique de la Danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2009.
13. Gavin Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008.
14. Giuzeanu V. – Teoria Ritmului, Vol.I, Editura Muzicală, București, 2011.
15. Cape Town – Dance Theory Teachers' Resource Pack WCED, Edumedia, 2006.
16. Cape Town – Teaching Improvisation, Choreography and Production, Educators' Guide, WCED Edumedia, 2009.

17. Ianegic Ion, Urseanu Tilde, Ionescu Liviu – Istoria Baletului, Editura Muzicală, București, 2007. 18. Iorga Alexandru – Dicționar de Dans, Editura Dacia, Cluj Napoca, 2001. 19. Lisitcaea Tatiana – Ritm și Plastică, Editura "Cultură, Ed. Fizică și Sport", București, 2000. 20. Lupeanu Ileana – Săriturile Artistice, Editura Sport - Turism, București, 2001. 21. Lupu Florin – Dezvoltarea Echilibrului ca și Componentă a Îndemânării, elevii de gimnaziu, Craiova, 2006.			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
8.2.1. Genuri de dansuri, principale, frecventate în Concursuri și Festivaluri de dans. Dans Clasic – Ballet clasic, Ballet modern, Step dance, Jaz dance, Twist, Blues, etc. Elemente din baletul clasic și baletul modern pozițiile brațelor, pozițiile membrelor inferioare , exerciții la bara de perete, piruete la mijlocul sălii, sărituri artistice executate pe diagonala sălii. Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor practice metodice de compunere și predare a diferitelor Genuri de dansuri. Variante de Jocuri ritmice, Tipuri de Tempo-uri, Variante de Jocuri muzicale educarea ritmică, exerciții pentru dezvoltarea Educației muzicale.	Demonstrație, învățare prin problematizare , exersare.	2 ore	
8.2.2. Dansul Sportiv în comparație cu dansul modern. Dansul Modern ca formă de mișcare – Dico dance, House dance, Street dance, Free style, R&B, Break dance, Hip-Hop, Rap, etc. Formarea capacității de a executa și de a preda structuri de mișcări și complexe de exerciții, pentru educarea Esteticii mișcării, la nivelul trenului superior și a trenului inferior.	Demonstrație, experiment în grupuri mici, exersare. Execuții cu tot colectivul. Sincronizare.	2 ore	
8.2.3. Dans Sportiv cu Temă – Satiric/comic, istoric, pedagogic, etc (teme cu întâmplări și evenimente din viața contemporană). Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor privind: compunerea, crearea unui fragment coregrafic, prin descrierea și comanda unor Complexe de exerciții armonioase, sincron, cu tot colectivul, conform partiturii muzicale, respectând tema coregrafică.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici. Exersare.	2 ore	
8.2.4. Dansul Sportiv în comparație cu dansul contemporan (dansul abstract, mișcarea lineară	Demonstrație,		

<p>explozivă). Asemănări, deosebiri, diferențe, între cele două genuri de dans. Caracteristicile mișcărilor în dans, expresivitatea corpului , pozițiile și mișcările partenerilor</p> <p>în dansul contemporan, conducerea, sincronizarea, îmbinarea cu partenera. Însușirea tehnicii și metodicii predării, principalelor elemente tehnice, din Dansul contemporan și Fantezia coregrafică, creație fragment coregrafic. Fantezia coregrafică (mișcarea ondulatorie, expresia corporală)</p>	<p>activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică finalizare.</p>	2 ore	
<p>8.2.5. Dans Sportiv – Rock end Roll, Jive, etc. Dans Latino – Samba, salsa, rumba, paso doble, etc. Caracteristicile mișcărilor în dans, expresivitatea corpului</p> <p>în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor, conducerea parteneriei. Însușirea tehnicii și metodicii predării principalelor Elemente tehnice ale Dansului Sportiv și ale Dansului Latino. Dans de Societate – Vals, Tango, etc.</p>	<p>Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare</p>	2 ore	
<p>8.2.6. Dansul Sportiv în comparație cu dansul de caracter –dans rusec grecesc, chinezesc, românesc, etno ; dans texan, egiptean, mexican, indian, coreean ; dans spaniol, dans flamenko, etc. Caracteristicile mișcărilor specifice, caracterului de dans, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor, conducerea parteneriei, prinderea parteneriei. Însușirea tehnicii și metodicii predării principalelor Elemente tehnice din Dansurile de Caracter specifice Folklorului internațional. Elemente tehnice executate în perechi, în sincron, în formație.</p>	<p>Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare</p>	2 ore	
<p>8.2.7. Dansul Sportiv Acrobatic în comparație cu dansul aerobic, și dansurile cu obiecte portative. Caracteristicile mișcărilor cu exerciții , folosind Obiecte portative, în perechi, în sincron, cu tot colectivul, pe fond muzical cu specific și expresivitate corporală. Regia unui Spectacol Artistic: care va îmbina într-un mod armonios, toată activitatea artistică scenică, însușită în lecțiile precedente. Desfășurătorul unui Spectacol Demonstrativ,</p>	<p>Demonstrație, activitate cu tot colectivul.</p> <p>Expresivitate corporală.</p>		

<p>ordinea fiecărui moment de intrare în scenă.</p> <p>Alternarea momentelor artistice, a dansurilor lente cu cele dinamice.</p> <p>8.2.7.1. Dans SUPLIMENTAR - Alte Genuri de Dans.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genuri de Dansuri Opționale – Dans Cult Modern, dans estetic, jazz dance, etc. • Genuri de Dansuri Complementare – categoria profesioniști <p>Categoria dansurilor de elită, cu grad mare de complexitate</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Musical (partituri coregrafice complexe, mixte, mai multe genuri de dansuri la un loc) 2. Dansuri de Divertisment (impactul teatrului satiric/comic, în dans) 3. Dansuri Lirice ambientale (cu mare accent pe expresivitate corporală, gestică și limbajul nonverbal al trupului). 4. Dansuri Acrobatice demonstrative (în perechi, în formație sincronizarea mai multor perechi la un loc) 5. Dansuri de show demonstrativ prezentate în gale de premiere și festivități. <p>Caracteristicile mișcărilor în dans, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcărilor partenerilor, conducerea partenerii, prinderea partenerii. Însușirea tehnicii și metodicii predării principalelor Elemente tehnice din Dansurile Acrobatice, Lirice, de Divertisment, Musical și Show revue.</p> <p>Elemente tehnice executate în perechi și în sincron.</p>	<p>Finalizare spectacol artistic.</p> <p>Demonstrație, activități practice în grupuri mici, În grupuri mari, cu tot colectivul. Exersare.</p> <p>Execuție artistică, finalizare fragmente coregrafice, coregrafii.</p>	<p>2 ore</p>	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Daniel Lewis - The Illustrated Dance Technique of Jos Limn, Editura Princeton Book Co, 2023. 2. Rebekah J. Kowal - Dancing the World Smaller, Oxford Studies in Dance Theory, Editura: Oxford University Press, New York, United States, 2020. 3. Clare Guss West - Attention and Focus in Dance: Enhancing Power, Precision, and Artistry, Editura: Mare Nostrum, 2020. 4. Stanley J. Rabinowitz - And Then Came Dance, Edit. Oxford University Press, New York, United States 2019 5. Popescu, G. – Impact Aerobic, Editura Elisavaros, București, 2005. 6. Solveborn S.A. – Streching, Antrenament pentru Dezvoltarea Mobilității, întinderii, în Sportul de Performanță, 451-452, INCS, București, 2002. 7. Năstase Dan Viorel – Dans Sportiv, Metodologia Performanței - Ed. Paralela 45, Pitești, 2011 8. Negry Gabriel – Memoria Dansului" – Editura Dacia, București, 2013 9. Sofras P. – Dance Composition Basics, Capturing the Choreographer" - Champaign,IL. Human 			

Kinetics, 2006

10. Sorrel W. . – Dance in its Time", Garden City, New York - Anchor Press/ Doubleday, 2001.
11. Thames Hudson, Cass J. Au Susan – Ballet and Modern Dance, Revised and Expanded" - Edition London, Marea Britanie, UK., 2002.
12. Teodorescu S. – Antrenament și Competiție - Editura Moroșan, București, 2006.
13. Teodorescu S. – Efort Competițional și Planificare - Editura Printech, București, 2000.

Bibliografie facultativă

14. Tipardei Petru, Andronic Ștefan – Muzica în Dans - Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010
15. Toboșaru Ioan – Concepte Fundamentale ale Spectacolului Coregrafic Modern, București, 2002.
16. Toboșaru Ioan – Vid și Plin , Axe Majore ale Spectacolului Coregrafic Modern, Lucrare de Critică ce Radiografiază Complexitatea Coregrafică - București, 2001.
17. Tomulescu Coman Lavinia – Lumea Dansului, Gândirea și Sensibilitatea Umană - București, 2005.
18. Tugearu Ion, Tugearu Liana – Pedagogia Dansului și Estetica Dansului - București, 2012.
19. Urseanu Tilde – Istoria Baletului" - Editura Muzicală, București, 2000
20. Urzeală C. – Metodica Antrenamentului, Curs - Editura U.N.E.F.S., București, 2009.
21. Vasiliu Ioan Corneliu – Curs de Dans" - Institutul de Cercetări Etnologice și Dialectologice, București.
22. Visan Alice – Indrumar de Dans - Editura A.N.E.F.S. - București, 2002
23. Visan Alice – Expresia Corporală. Bazele Psiho-Pedagogice și Metodele de Formare și Educare a Expresivității Corporale în Educația Fizică Școlară - Teză de Doctorat, București, 2003.
24. Visan Alice – Dansul pentru Educația Corporală - Editura Cartea Universitară, București, 2005.
25. Zisulescu Ștefan – Aptitudini și Talente - Editura Didactică și Pedagogică, București, 2010.

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
<ul style="list-style-type: none"> Compunerea, efectuarea și executarea unor teme ritmice, jocuri muzicale și a unor Structuri de exerciții pentru educarea Esteticii mișcării, educarea ritmicității. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
<ul style="list-style-type: none"> Descrierea, compunerea și comanda, unor Fragmente coregrafice specifice fiecărui gen de dans. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
<ul style="list-style-type: none"> La alegerea studentului - crearea a două dansuri diferite, ca gen, Conceperea coregrafiei, execuția tehnică, predarea metodică a coregrafiei. Prezentarea unor coregrafii originale, în orele de lucrări practice. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
8.4. Proiect /referat	Metode de predare - învățare	Observații
Compunerea și organizarea unui Spectacol cu Repertoriu de Dans	Expunere pe videoproiector	

variat și organizarea unei Competiții școlare de Dans la nivel județean și național (categorii de vârstă cls. I - XII)		
--	--	--

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

Inspectoratul Școlar Județean, Competiții școlare de dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din NOTA finală
10.4 CURS	Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice din : dansurile sportive principale, complementare și opționale, a noțiunilor privind formarea, pregătirea și conducerea echipei reprezentative școlare de dans sportiv, utilizând terminologia specifică adecvată. Prezentare Power Point	EVALUARE SUMATIVĂ 1. Varianta față în față : Susținere PROIECT 2. Varianta on-line : Susținere REFERAT	50%
10.5. SEMINAR/laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Teme de studiu Analiza didactică/ pedagogică a executării unor Teme ritmice și Jocuri muzicale, a unor structuri de exerciții pentru educarea esteticii mișcării, educarea ritmicității.	EVALUARE CONTINUĂ Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică a conceperii și prezentării unui Fragment coregrafic de dans, în specificul dansurilor însușite. Gradul de însușire al : Elementelor Tehnice specifice, și Metodica Predării acestora.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor. Descrierea, compunerea și comanda, unor fragmente coregrafice specifice fiecărui gen de dans.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică pentru : execuția a două dansuri la alegerea studentului din gama: Dans Sportiv (rock and roll, jive), dans de Societate (vals, tango), dans Latino (samba, salsa, rumba,	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor. Creearea a două fragmente coregrafice, din	10%

	paso doble), dans de Caracter (spaniol, sud-american) dans cu elemente Acrobatic (acrobații pentru copii și adulți)	dansuri diferite ca gen. Conceperea coregrafiei, execuție tehnică, predare metodică. Prezentarea unor coregrafii originale la alegerea studentului.	
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Creația și analiza pedagogică a conceperii și prezentării, unei Serbări Școlare, a unui Spectacol Artistic, în contextul unei festivități.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi.	20%

10.6 Standard minim de performanță

- Operarea cu conceptele de bază ale dansului , tehnica acestuia și terminologia, semiotica dansului și limbajul trupului, gestul motric, drama și extazul în dans, metafora dansului , impresia artistică și expresivitatea.
"Conducerea unei Lecții de Dans", sau a unei părți din Lecție, coordonarea unui grup , sau a unei Formații de lucru. Identificarea dansurilor principale, complementare, opționale, Identificarea criteriilor de evaluare a unei coregrafii. Analiza și punctarea coreografiilor. Sistemele de evaluare în dans, penalizări pentru greșelile de execuție, bonusuri pentru originalitate și interpretare.
- Evaluarea Critică a unui ansamblu de dans, a unei formații de dans, a unor Programe de dans.
- Analiza unui Spectacol artistic - Evaluarea expresiei corporale, la nivel de spectacol, atitudine, impresie artistică, expresivitate, evaluarea tehnicii de execuție. Evaluarea concordanței dintre - ținuta și costumul dansatorului, coregrafie, desen scenic, partitură muzicală, transpunere, interpretare, implicare în coregrafie, zel, comunicare permanentă cu publicul spectator.

- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei, prin examen practico-metodic și susținere referate/proiect

Grilă de Evaluare pe Niveluri de Performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a	Execută în general corect elementele

	cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de dans sportiv, a elementelor acrobatice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU Decan Facultate	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de Departament
Lect. dr. Daniela POPA Titular Curs	Lect. dr. Daniela POPA Titular Seminar/ laborator/ proiect

NOTĂ:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educatie Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educatie Fizică și Sportivă, cod COR: 233002/ profesor în învățământul gimnazial. Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior, cu codul RO/ 06/ 0114/ 010.

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DANS FOLCLORIC							
2.2 Titularul activităților de curs	Daniela POPA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Daniela POPA							
2.4 Anul de studiu III		2.5 Semestrul II		2.6 Tipul de evaluare		2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect/ lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					2
Examinări					3
Alte activități.....					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniT Bv - sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității • Sala de educație fizică amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice

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

Competențe Profesionale	<p>Competențe profesionale și rezultate ale învățării</p> <p>CP.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î. 1.1. Proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare motrică.</p> <p>R.Î. 1.3. Identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.</p> <p>CP.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal.</p> <p>R.Î. 2.2. Monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.1. Creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î. 3.2. Gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p>
Competențe Transversale	<p>Competențe transversal și rezultate ale învățării</p> <p>CT.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextual educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 1.2. Colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>CT.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Stabilirea obiectivelor profesionale și personale clare, în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 2.2. Evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î. 2.3. Dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea cunoștințelor teoretice, privind dansul folcloric, particularitățile efectuării mișcărilor, capacitatea de percepere și redare în mișcare a particularităților acompaniamentului muzical, și aplicarea acestora în conceperea de programe adecvate în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire.
7.2 Obiectivele	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacităților organizatorice și a competențelor practice necesare, pregătirii și predării unor compoziții de dans popular, a unor ansambluri artistice folclorice, serbări și spectacole școlare.

specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice corecte, în dansul folcloric, a expresivității gestului motric, și a eleganței în mișcări. • Perfecționarea unor calități motrice specifice – suplețe, elasticitate musculară, îndemânare, mobilitate articulară, forța statică și dinamică, viteză de execuție, viteza de reacție, viteza de deplasare, rapiditatea de îmbinare a pașilor de dans, viteza de gândire, viteza de anticipare, viteza de memorare. • Stimularea și dezvoltarea creativității studenților și a capacității acestora, de a concepe ansambluri artistice de dans folcloric, pentru serbările școlare, festivități, concursuri, în care se demonstrează performanța fizică, tehnică și artistică.
-----------	--

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1.1. Dansul folcloric și comunicarea motrică, concept și delimitări terminologice, scop, obiective, particularități a efectuării mișcărilor. Evoluția dansului folcloric și istoricul acestuia.	Prelegere pe bază de slide	2 ore	
8.1.2. Caracterizarea comportamentului motor: expresivitate și gesturi corporale: Caracteristici, particularități de efectuare a mișcărilor, sistematizări, comparații între dansul clasic, dansul modern și dansul traditional folcloric.	Prelegere pe bază de slide dezbatere, studiu de caz.	2 ore	
8.1.3. Acompaniament muzical, aspecte generale, caracterul muzical, mijloace de expresivitate muzicală.	Prelegere pe bază de slide, dezbatere.	2 ore	
8.1.4. Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru Formarea capacității de percepere și redare prin mișcare, a particularităților acompaniamentului muzical specific genului popular.	Prelegere interactivă pe bază de slide, studiu de caz.	2 ore	
8.1.5. Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru Educarea esteticii mișcării în dansul popular, specific fiecărei zone.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
8.1.6. Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru Prelucrarea selectivă a aparatului locomotor și Particularităților	Prelegere interactivă pe bază de	2 ore	

ținutei specifice dansurilor populare tradiționale.	slide.		
8.1.7. Orientări metodice privind : alegerea unei piese muzicale, și alcătuirea unor compozitii de dans folcloric, respectând pași, coregrafia, desenul scenic, genul de dans popular, și specificul acestuia.	Prelegere, dezbatere, opinii.	2 ore	
Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> 1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în Dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 2. Genuri de Dansuri Folclorice românești din diferite zone, Program de Pregătire, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 3. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022. 4. Daniela Pîrvulescu POPA – Teoria și practica instruirii în Dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022. Bibliografie facultativă <ol style="list-style-type: none"> 5. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015. 6. Daniela Pîrvulescu Popa, Mircea Neamțu – Organizare și legislație în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-190740-3, Brașov, 2016. 7. Daniela Pîrvulescu Popa – Etică și deontologie profesională în sport, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2024. 8. Daniela Pîrvulescu Popa – Ludoterapia individuală și colectivă, activități motrice adaptate, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
8.2.1. Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor practice metodice de compunere și predare a unor Teme ritmice, variante de jocuri ritmice, tipuri de tempo-uri, Variante de Jocuri muzicale, educarea ritmică, exerciții pentru dezvoltarea Educației muzicale.	Demonstrație, învățare prin problematizare , exersare.	2 ore	
8.2.2. Formarea capacității de a executa și de a preda, structuri de exercitii și, complexe de exerciții, pentru Educarea Esteticii mișcării, la nivelul trenului superior și a trenului inferior, Elemente din dansul clasic, ca bază a dansului popular, pozițiile brațelor, pozițiile membrelor inferioare , exerciții la bara de	Demonstrație, experiment în grupuri mici, exersare. Execuții cu tot colectivul. Sincronizare.	2 ore	

perete, piruete, sărituri artistice, variante de pași și deplasare.			
8.2.3. Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor privind: compunerea, crearea unui Fragment coregrafic, prin descrierea și comanda unor complexe de exerciții, în perechi, în grup, în formație, executate în sincron, pe fond muzical specific pentru dansul popular: Hora românească.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, în formație. Exersare.	2 ore	
8.2.4. Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în dansul popular pozițiile și mișcările partenerilor în dansul popular, conducerea partenerii. Însușirea tehnicii și metodicii predării, principalelor elemente tehnice din dansul popular: Sârba din zona Moldovei pași specifici și Fragment coregrafic. Însușire și consolidare Sârba din zona Moldovei și Sârba studenților.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare	2 ore	
8.2.5. Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor, conducerea partenerii. Însușirea tehnicii și Metodicii, predării principalelor elemente tehnice, din Dansul folcloric: Brașoveanca și Învârtita.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare.	2 ore	
8.2.6. Caracteristicile mișcărilor, expresivitatea corpului în timpul dansului, pozițiile și mișcările partenerilor. Însușirea tehnicii și Metodicii, predării principalelor elemente tehnice, din Dansul folcloric: Alunelu. Pași specifici tehnici, execuții în formație, într-un sincron perfect, respectând ritmul și rapiditatea de execuție a pașilor specifici. Însușirea corectă a elementelor, consolidarea execuțiilor pașilor.	Demonstrație, activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul, exersare. Execuție artistică, finalizare	2 ore	
8.2.7. Regia unui Spectacol Artistic Folcloric: care va îmbina într-un mod armonios, toată activitatea artistică, Folclorică Scenică, însușită în Lecțiile precedente. Alcătuirea - desfășurătorului unui Spectacol folcloric demonstrativ, cu ordinea de intrare în scenă,	Demonstrație. Expresivitate corporală. Finalizarea spectacolului artistic.	2 ore	

a fiecărui moment artistic folcloric. Alternarea dansurilor folclorice dinamice cu dansurile folclorice lente.			
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Albu A.I, Leușten E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București 2. Andersen P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006. 3. Bourgat M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2010. 4. Gavin Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008. 5. Giuzeanu V. – Teoria ritmului, Vol.I, Editura Muzicală, București, 2009. 6. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 1991 7. Macovei S. – Îndrumar metodic - Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobică, București, ANEFS, 2000. 8. Macovei S. – Gimnastica Ritmică și Suplețea, Editura A.N.E.F.S., Bucuresti, 2004. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Popescu, G. – Impact aerobic, Editura Elisaveros, București, 2005. 10. Solveborn S.A. – Streching, antrenament pentru dezvoltarea mobilității, întinderii, în Sportul de performanță, 451-452, INCS, București, 2002. 11. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 2000. 			

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
<ul style="list-style-type: none"> • Executarea unor Teme ritmice, Jocuri muzicale și a unor Structuri de exercitii pentru educarea Esteticii mișcării, Educarea ritmicității. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
<ul style="list-style-type: none"> • Compunerea, descrierea, comanda, unor Complexe de exerciții și elemente, specifice din dansul folcloric, diferite genuri. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
<ul style="list-style-type: none"> • Executarea dansului folcloric: pași specifici, pași de legătură, mers scenic, piruete, sărituri pe loc, tipuri de deplasări, schimbări de formații, desenul scenic, ținuta artistică, legări de pași și piruete, partituri coregrafice, îmbinări de fragmente coregrafice, coregrafie integrală (început, cuprins, încheiere, moment surpriză-punct forte al coregrafiei, scenografie coregrafică, design costume tradiționale). Finalizarea actului artistic. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
8.4. Proiect /referat	Metode de predare - învățare	Observații
Compunerea și organizarea unei Serbări școlare. Compunerea și Managerierea unui Spectacol folcloric artistic demonstrativ.	Expunere pe videoproiector	

Mediatizarea. Presa publică, presa cultural-artistică. Promovarea tradițiilor și datinilor autentice românești. PREȚUIREA valorilor tradiționale și culturale, specific românești.		
---	--	--

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

Inspectoratul Școlar Județean, Competiții școlare de dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 CURS	Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice, din Dansurile folclorice, specifice fiecărei zone. Prezentare Power Point	EVALUARE SUMATIVĂ 1. Varianta față în față : Susținere PROIECT 2. Varianta on-line : Susținere REFERAT	50%
10.5. SEMINAR/laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Teme de Studiu Analiza didactică/ pedagogică a executării unor Teme ritmice, jocuri muzicale, tempo-uri, a unor structuri de exercitii pentru educarea Esteticii mișcării, Educarea ritmicității.	EVALUARE CONTINUĂ Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor de formație.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică a conceperii și prezentării, unor fragmente coregrafice, pași folclorici, exerciții, elemente și sărituri artistice, specifice din domeniul dansului folcloric.	Evaluarea activității practice. Compunerea, descrierea, comanda, unor Complexe de exerciții și elemente, specifice din dansul folcloric, diferite genuri.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică pentru: executarea a două dansuri folclorice, la alegere. Pași specifici, pași de legătură, mers scenic,	Evaluarea executarea dansului folcloric: coregrafie Integrală (început, cuprins, încheiere, moment	10%

	piruete, sărituri pe loc, tipuri de deplasări, schimbări de formații, desenul scenic, ținuta artistică, legări de pași și piruete, partituri coregrafice, îmbinări de fragmente coregrafice, coregrafie.	surpriză-punct forte al coregrafiei, scenografie coregrafică, design costume tradiționale). Finalizarea actului artistic.	
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Creația și analiza pedagogică a conceperii și prezentării, unei Serbări școlare, a unui Spectacol Artistic Folcloric, în contextul unei festivități. Compunerea și organizarea unei Serbări școlare. Compunerea și Managerierea unui Spectacol folcloric artistic demonstrativ.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi. Expunere pe Videoproiector.	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Operarea cu Conceptele de bază ale: Dansului Folcloric, specific fiecărei zone. Respectarea terminologiei și a denumirilor folclorice specifice. "Conducerea unei Lecții de Dans Popular", sau a unei părți din Lecție, coordonarea unui Grup de lucru, sau a unei Formații de dans. Coordonarea unui "Desen Scenic" cu mai multe schimbări de formații. Evaluarea Critică tehnică, evaluarea critică unei expresii artistice, executate de un ansamblu de Dans Folcloric, și evaluarea critică tehnică, a unor Programe de Dans Folcloric, cu specific pe diferite zone. Muzică și costume specifice zonelor respective. Dansuri folclorice stilizate, dansuri Etno. Asemănări și deosebiri. Analiza unui Spectacol artistic, evaluarea Expresiei corporale, la nivel de spectacol, atitudine, impresie artistică, Expresivitate, prestanță artistică. 			
<ul style="list-style-type: none"> Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei, prin examen practico-metodic și susținere referate/proiect. 			
Grilă de Evaluare pe Niveluri de Performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității,	

		echilibrului și forței
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de dans folcloric, a elementelor acrobatice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU Decan Facultate	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de Departament
Lect. dr. Daniela POPA Titular Curs	Lect. dr. Daniela POPA Titular Seminar/ laborator/ proiect

NOTĂ:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educație Fizică și Sportivă/Profesor educație fizică

2. Date despre disciplină

1. Date despre disciplina												
2.1 Denumirea disciplinei		Comunicare în Educație Fizică și Sport										
2.2 Titularul activităților de curs				Fîntînă Ioana Maria								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect				Fîntînă Ioana Maria								
2.4 Anul de studiu		II I	2.5 Semestrul		II	2.6 Tipul de evaluare		C	2.7 Regimul disciplinei		Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					12
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					7
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	48				
3.8 Total ore pe semestru	39				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Elemente de integrare si comunicare (studiate la liceu)
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacități de analiză, sinteză, gândire divergentă

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs dotată cu aparatură de videoproiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Laborator dotat corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune

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

Competențe profesionale	<p>CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.1.1. Absolventul identifică diferențele individuale și de grup în plan motric, cognitiv și emoțional</p> <p>CPSP5. Asigurarea gestionării colectivului de elevi</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.5.1.1. Absolventul cunoaște principii de management educațional și de organizare a activităților cu grupul de elevi.</p> <p>R.Î.5.1.2. Absolventul recunoaște dinamici de grup și strategii de prevenire a conflictelor.</p> <p>R.Î.5.1.3. Absolventul înțelege rolul activităților motrice în dezvoltarea comportamentelor prosociale.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Absolventul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Absolventul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>CT2 Oferă feedback constructiv și susține învățarea continuă</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.2.1.1. Absolventul cunoaște principiile comunicării eficiente și ale feedback-ului constructiv.</p> <p>CT3. Promovează un climat educațional sigur și incluziv</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.3.3.1. Absolventul susține un climat educațional bazat pe respect, echitate și participare.</p> <p>R.Î.3.3.2. Absolventul intervine responsabil în situații care pot afecta siguranța sau coeziunea grupului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unor noțiuni, concept specifice domeniului educației fizice, cu principalele teorii ale domeniului și modul în care acestea intervin în integrarea socială a individului.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Înțeleagerea sistemului de cunoștințe teoretice și practice care stau la baza tipurilor de integrare socială; Identificarea situațiilor concrete de aplicare a teoriilor și principiilor integrării sociale; Utilizarea unor metode de autoevaluare a propriei capacități de integrare socială; Cooperarea în echipă pentru rezolvarea sarcinilor de învățare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Socializare – definiții, caracteristici, teorii explicative, stadii ale socializării. Factorii și mecanismele schimbării și dezvoltării sociale.	<p>Curs interactiv</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri - Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice 	2 ore	
Comunicarea – formă fundamentală a socializării. Factorii care influențează comunicarea		2 ore	
Sportul – factor de comunicare interumană		2 ore	
Integrarea socială – aspecte ale socializării în sport		2 ore	
Sportul – factor favorizant al		2 ore	

socializarii – definirea sportului, obiectivele si functiile sportului contemporan.			
Caracteristici si directii ale socializarii in cadrul sportului. Tipuri de socializare in cadrul sportului. Grupul sportiv: caracteristici, tipologie, dinamică, coeziunea, structura și statutul sociometric.		2 ore	
Factorii procesului de socializare si specificul lor in sport. Impactul socio-cultural al competițiilor sportive. Psihosociologia competiției.		2 ore	
Rolul atitudinii în socializare în sport. Consecințele atitudinilor asupra relațiilor interindividuale		2 ore	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none">• Curițianu I. Comunicare și integrare socială prin activități sportive, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0853-0, 2016.• Curițianu, I.M. Competitive relations and communication in team sports. Journal of social science research, 7(2), ISSN: 1276–1280, 2015.• Sofyan D, Abdullah KH, Akinci AY, Osiobe EU. Map-based communication: a pivotal function of knowledge information in sports. J Kaji Komun.;10(2):133–44, 2022.• Alshuraiaan, A. Exploring the Relationship Between Teacher-Student Interaction Patterns and Language Learning Outcomes in TESOL Classrooms. Journal of English Language Teaching and Applied Linguistics, 5(3), 2023.• Epuran M., (2005), Metodologia cercetării activităților corporale, Edit. FEST, București• Peretti A., Legrand J., A., Boniface J., (2007), Tehnici de comunicare, Edit. Polirom, Iași			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tipologia comunicărilor	- Metode de comunicare: prelegerea îmbunătățită și demonstrația; - Metode de explorare: studiu de caz, observație, demonstrație; - Metodele de explorare și acționale: experimentul individual și exersarea practică.	4 ore	
Descifrarea comunicării nonverbale		4 ore	
Comunicarea cu coechipierii în diferite sporturi		4 ore	
Comunicarea cu antrenorii		4ore	
Conflictul în sport		4 ore	
Fair-play-ul în sport		4 ore	
Sociograma individuala. Sociograma unei etape de jocuri sportive Sociograma unui grup sportiv		4 ore	
Bibliografie			
<ul style="list-style-type: none">• Curițianu I. Comunicare și integrare socială prin activități sportive, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0853-0, 2016.• Curițianu, I.M. Competitive relations and communication in team sports. Journal of social science research, 7(2), ISSN: 1276–1280, 2015.• Sofyan D, Abdullah KH, Akinci AY, Osiobe EU. Map-based communication: a pivotal function of knowledge information in sports. J Kaji Komun.;10(2):133–44, 2022.• Alshuraiaan, A. Exploring the Relationship Between Teacher-Student Interaction Patterns and Language Learning Outcomes in TESOL Classrooms. Journal of English Language Teaching and Applied Linquistics, 5(3), 2023.			

- Bandeira, A. da S., Ravagnani, F. C. de P., Barbosa Filho, V. C., de Oliveira, V. J. M., de Camargo, E. M., Tenório, M. C. M., Sandreschi, P. F., dos Santos, P. C., Ramires, V. V., Hallal, P. C., & Silva, K. S. Mapping Recommended Strategies to Promote Active and Healthy Lifestyles Through Physical Education Classes: a Scoping Review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1), 36, 2022.

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Analiza intervențiilor studentului în activitățile de curs	-	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezentarea proiectului (pentru elaborarea căruia se vor folosi cel puțin 10 surse bibliografice, din ultimii 5 ani)	Proiect	80%

10.6 Standard minim de performanță

- prezentarea proiectului elaborat din tematica prezentată;

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice specifice disciplinei	Întocmirea corectă și fluentă a unui proiect în funcție de tematica aleasă, conținuturile predării și cerințele de realizare ale acestuia.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor specifice disciplinei	Întocmirea unui proiect dar fără a ține cont de cerințele legate de bibliografia de actualitate.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor specifice disciplinei, cu dificultăți minore în utilizarea acestora	Întocmirea unui proiect fără a ține cont de cerințele legate de bibliografia din text și de final și de actualitatea informațiilor.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor fundamentale specifice disciplinei	Întocmirea unui proiect fără a ține cont de majoritatea cerințelor de realizare prezentate la începutul semestrului.
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Neprezentarea proiectului.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU,	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Conf. dr. Ioana Maria FÎNTÎNĂ, Titular de curs	Conf. dr. Ioana Maria FÎNTÎNĂ, Titular de seminar/ laborator/ proiect

--	--

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educție Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educție Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii... ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educție fizică și sportivă

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ALERGARE MONTANĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Lect.dr.BONDOC-IONESCU Alexandru							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr.BONDOC-IONESCU Alexandru							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ³⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	113	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					112
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					18
Tutoriat					9
Examinări					4
Alte activități.....					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	57				
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	<ul style="list-style-type: none"> -metode utilizate în predare: prelegere, explicații, curs interactiv -mod de organizare: frontal, grup Resurse materiale: mijloace de instruire (materiale didactice specifice, video-proiector, planșe)
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Resurse procedurale: grup/pecreche, individual Resurse materiale specifice : -echipament sportiv adecvat Bază sportivă corespunzătoare desfășurării orelor de lucrări practice

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul cunoaște tipologii de stiluri de învățare și ritmuri diferite de asimilare a conținuturilor.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul oferă sprijin individualizat în timpul procesului instructiv.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul propune soluții pedagogice pentru sprijinirea progresului individual</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>7.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p>
	<p>CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient</p> <p>1.Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.</p> <p>1.2. Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea mecanismelor motricității generale prin utilizarea mijloacelor specifice atletismului
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific atletismului de bază și specific Aplicarea conceptelor practico-metodice în executarea și organizarea mijloacelor atletismului de bază

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Ce este alergarea montană. Istoricul apariției alergării montane	-prelegere pe bază de videoproiecție PowerPoint,	2	

Reguli care vor fi respectate la alergarea montană	video, prelegere+dezbateri, -prelegere+studiu de caz	6	
Pregătirea specifică la alergarea montană		10	
Noțiuni de regulament la alergarea montană		4	
Statutul asociației mondiale de alergare montană.		2	
Alimentatia si refacerea specifica		4	

Bibliografie

Cristina, M. M (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montana, Editura Risoprin, Cluj-Napoca.

Bondoc-Ionescu Dragoș, Nechita Florentina , Bondoc-Ionescu Alexandru (2018) Tehnica și metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov

Galloway J. (2014). Trail running. The complete Guide. Germania:Meyer&Meyer Sportverlag

***Alimentatie, nutritie si sport de performanta,(2000), Ministerul Tineretului si Sportului, Centrul de cercetari pentru probleme de sport, Bucuresti,

***Metabolismul energetic si efortul fizic de lunga durata(2003), Ministerul Tineretului si Sportului, Centrul de cercetari pentru probleme de sport, Bucuresti,.

***Validarea pragului anaerob si zonele de intensitate aeroba in disciplinele ciclice de durata,(2004) Agentia Nationala pentru Sport, Institutul national de cercetare pentru sport, Bucuresti, www.ats-altitude.com

Bibliografie facultativă

-Noakes TD, Peltonen JE., Rusko HK. (2001). Evidence that a central governor regulates exercise performance during acute hypoxia and hyperoxia. J Exp Bio 204 : 3225-3234

-Barrios, D.S. (2003). Runner's World Complete guide to Trail Running., ed. USA:Rodale

-Bondoc-Ionescu A. (2019). Atletism-Tehnica probelor, Ed. Universitatii din Galati.

-Bompa, O. T. (2003) Totul despre pregătirea tinerilor campioni. Constanța: Ex Ponto.

-Costa, L.P., Santos, P.S, Cabral, L.L., Osiecki, R. (2017) "Physiological transition threshold in mountain runners: a systematic review". Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano 19(6): 751-760

-Costa, R.J.S., Knechtle, B., Tarnopolsky, M., Hoffman, M.D. (2019) "Nutrition for Ultramarathon Running: Trail, Track, and Road" International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, Human Kinetics 29(2): 130-140.

-Cook, M.D., Myers, S.D., Kelly, J., Willems, M.E.T (2015) "Effect of Level and Downhill Running on Breathing Efficiency". Sports Medicine 3(1): 12-20.

-Cristina, M. M (2022). Pregătirea la altitudine, factor favorizant creșterii performanței în alergarea montana, Editura Risoprin, Cluj-Napoca.

-Cristina, M. M., & CĂTĂLIN, G. (2015). A study on the influence of training at altitude (2000m) on the maximum aerobic velocity in athletics (mountain race). OUA Ser Phys Ed Sport/Sci Mov Health, 15(2), 135-

146.

-Bondoc-Ionescu D. (2006). Refacerea după efort în sportul de performanță, Ed. Universității Transilvania

-Gagea, A. (coord.) (2007) Cercetări interdisciplinare în sportul de performanță. București: Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative.

-Zatsiorsky V. M. (2002). Știința și practica antrenamentului de forță, București, 88-89.

-Barrios, D.S. (2003). Runner's World Complete guide to Trail Running., ed. USA: Rodale

-Galloway J. (2014). Trail running. The complete Guide. Germania: Meyer & Meyer Sportverlag

-Neamțu M., Balint E. (2011). Sporturi montane de iarnă, Brașov, Ed. Univ. Brașov, ISBN 978-973-598-970-5 : 136

-Wolinsky Ira, Driskell J., (2000)/ Nutritional applications in exercise and sport, Ed. CRC Press

-Noakes TD. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. Scand J Med Sci Sport 10 : 123-145

www.altitudetraining.com

<http://mountainrun.wordpress.com/>

http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running

<http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>

<http://www.docstoc.com/docs/86819346/CONSTITUTION-INTERNATIONAL-ASSOCIATION>

<http://mountainrun.wordpress.com/>

http://en.wikipedia.org/wiki/Mountain_running

<http://www.iaaf.org/community/athletics/mountainrun/index.html>

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modele operaționale de adaptare a organismului la eforturile generale și specifice alergării montane,	-conversație demonstrație-exersare, -simulare, -întreceri -analiză cauză-efect, -lucrări practice	6	
Proiectarea lecțiilor de pregătire privind adaptarea organismului la eforturile generale și specifice alergării montane		4	
Dezvoltarea capacității de efort specifică.		8	
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament pe nivele de pregătire.		4	
Întreceri și concursuri de alergare montană.		6	

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului însușirii metodicii de predare/învățare și tehnicii alergării montane.	Colocviu	70%
	Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor de alergare montană .		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect		Verificare practică	30%
	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii alergării montane.		
10.6 Standard minim de performanță			
-cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și utilizarea în cadrul activității practice a proiectării conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire, specifice optimizării condiției fizice cu mijloace specifice din alergarea montană.			
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la laborator/proiect, cât și la examenul scris.			

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice atletismului, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice atletismului	
Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de laborator și proiect
---	---

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- 5) Un credit este echivalent cu 25 sau 30 de ore.

Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

Exemplu pentru o disciplină cu 2 C + 2 S și 5 credite: $(30_{\text{ore}} \times 5_{\text{credite}}) - (4_{\text{ore}} \times 14_{\text{săptămâni}}) = 94 \text{ ore}$.

Pentru un credit se pot alocă 25 sau 30 ore de pregătire pentru dobândirea rezultatelor învățării, cu respectarea recomandării ARACIS "ca numărul orelor de studiu individual să fie cel puțin egal cu cel al orelor de pregătire universitară formată din ore didactice"; **nr. de ore alocate pentru un credit se decide la nivelul facultății**

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii - LICENȚĂ	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii	LICENȚĂ/ZI
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ SI SPORTIVĂ /Profesor in invatamantul gimnazial si primar

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Evaluare motrica si somato-functionala							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. Dr. Adela Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. Dr. Adela Badau							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DD
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore studiu individual	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sală de curs dotată cu videoproiector și ecran de proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate în Regulamentul didactic al studenților

6. Competențe specifice acumulate

CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice

1.1. Cunoștințe

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

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

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

1.2. Aptitudini

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

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

1.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP2. Elaborarea programei analitice

2.1. Cunoștințe

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

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

2.2. Aptitudini

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

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

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

2.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP3. Adaptarea strategiei didactice la abilitățile elevilor

3.1. Cunoștințe

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

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

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

3.2. Aptitudini

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

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

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

3.3. Responsabilitate și autonomie

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

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

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

CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor

4.1. Cunoștințe

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

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

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

4.2. Aptitudini

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

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

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

	Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului.
--	---

8. Conținuturi

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

Bibliografie:

- Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Evaluare motrică și somato-funcțională, actualizate 2024
- Dana Badau, Adela Badau – Evaluarea în activitățile motrice, Ed. RISOPrint, Cluj, 2025, ISBN: 978-973-53-3506-9
- Adela Badau, Dana Badau – (2021) Evaluări cantitative și calitative în activitățile motrice, Note de curs, uz intern, UMFST Tg. Mureș Ed. University Press tg. Mureș
- Jucan D., Bocos M. (2022). *Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor*, Editura: PARALELA 45
- Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul
- Pia Simoan Fagaras, Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing

<p>Bibliografie facultativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606- 8294-52-0 - Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS. - Tudor, V. (2005), Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport, Editura Alpha, București Tudor Virgil (2011). 			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr.ore	Observații
1. Măsurătorilor antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discutii, aplicatii	4	
2. Teste si probe functionale (fitness-ul cardiovascular)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discutii, aplicatii	4	
3. Teste de motricitate- calități motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discutii, aplicatii	4	
4. Teste de motricitate - probele sportive (atletice, gimnice, jocuri sportive etc.)	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discutii, aplicatii	4	
5. Teste de evaluare a capacitatii psihomotrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discutii, aplicatii	4	
6. Bateria de teste EUROFIT	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discutii, aplicatii	4	
7. Metode și tehnici de evaluarea în educație fizică ciclul primar si gimnazial	Explicatia, demonstratia, exersarea, dezbatere, discutii, aplicatii	4	
<p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dana Badau, Adela Badau – Evaluarea in activitatile motrice, Ed. RISOPrint, Cluj, 2025, ISBN: 978-973-53-3506-9 - Jucan D , Bocos M. (2022). <i>Teoria si metodologia instruirii. Teoria si metodologia evaluarii. Repere si instrumente didactice pentru formarea profesorilor</i>, Editura: PARALELA 45 - Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul - Pia Simoan Fagaras,Liliana Elisabeta Radu (2016)- Practical guide for somatometry, Lambert Academic Publishing <p>Bibliografie facultativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978- 606- 8294-52-0 - Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS. 			

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

- Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educationale prin abordări interdisciplinare.
 - Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului și din domeniile conexe.
 - Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educationale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.
- Consilierea, orientarea și medierea elevilor în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Test grila - subiecte din tematica disciplinei - Test grila – subiecte din tematica predata până la data testului, ca parte a evaluării continue neanunțate ca data în prealabil (evaluare continuă spontană)	Test grila 70% din ponderea notei finale – evaluarea sumativă Test grila 30% din ponderea notei finale – evaluarea continuă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea activităților de seminar va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10.	Probă practico-metodică, evaluarea sumativă 70% din ponderea evaluării activității de LP/seminar Proba practico-metodică spontană reprezentând 30% din ponderea notei aferente evaluării continue la activității LP/seminar.	30%
			100%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și aplicarea conținuturilor specifice disciplinei; obținerea notei minime 5, la ambele tipuri de activitate

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Rezolvarea corectă a tuturor itemilor grilei. La activitatea practică: conceperea, explicațiile specifice, demonstratia și indicații metodice specifice fără greșeli	Demonstrează cunoștințe complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizând terminologia specifică la LP/Sem. Demonstrează capacitatea de aplicare practică a noțiunilor teoretice, evidențiind claritate, fundamentare, creativitate și corectitudine.
Foarte bine (8)	Rezolvarea parțială a itemilor grilei. La activitatea practică: conceperea, explicațiile specifice, demonstratia și indicații metodice	Demonstrează cunoștințe aproape complete și corecte privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și

	specifice cu corectii minore	profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evidentiind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Bine (7)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice cu corectii minore dar frecvente	Demonstrează cunoștințe complete și corecte de nivel mediu privind conceptele specifice disciplinei. Comunică clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evidentiind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Suficient (5-6)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice cu corectii majore	Demonstrează cunoștințe cu lacune a conceptele specifice disciplinei. Comunică partial clar și profesionist utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evidentiind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.
Insuficient (<5)	Rezolvarea partiala a itemilor grilei. La activitatea practica: conceperea, explicatiile specifice, demonstratia si indicatii metodice specifice cu corectii majore dar frecvente	Demonstrează cunoștințe insuficiente privind conceptele specifice disciplinei. Comunică deficitar utilizand terminologia specifica la LP/Sem. Demonstreaza inadecvat capacitatea de aplicare practica a notiunilor teoretice, evidentiind claritate, fundamentare, creativitate si corectitudine.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2. Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3. Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4. Domeniul de studii	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5. Ciclul de studii1)	LICENȚĂ
1.6. Programul de studii / Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Management aplicat în știința sportului și educației fizice						
2.2. Titularul activităților de curs	Ioan Turcu						
2.3. Titularul activităților de seminar / laborator / proiect	Ioan Turcu						
2.4. Anul de studiu	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	DD
						Conținut2) Obligativitate3)	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână – forma cu frecvență	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore pe semestru – forma IFR	28	din care: 3.5. SI	14	3.6. seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
3.4.3. Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
3.4.4. Tutoriat					
3.4.5. Examinări					3
3.4.6. Alte activități					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite	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	Proiector, sala amfiteatru.
5.2. de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de seminar, proiector

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
-------------------------	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica aceste noțiuni în practică.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității de a utiliza și aplica mijloace moderne și eficiente de comunicare conform cerințelor manageriale specifice Dobândirea abilităților de a interrelaționa eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al studenților

8. Conținuturi

8.1. SI	Metode de predare	Număr de ore
Elemente de management general implicate în managementul activității de educație fizică și sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, dezbatere on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc.	2 ore
Managementul resurselor umane în activitatea de educație fizică și sport		2 ore
Managementul resurselor financiare în activitatea de educație fizică și sport		2 ore
Managementul resurselor materiale și informaționale		2 ore
Elemente de marketing general implicate în activitatea de educație fizică și sport		2 ore
Marketingul sportiv în cadrul marketingului general		2 ore
Sponsorizarea în sport		2 ore
Bibliografie obligatorie:		
<ul style="list-style-type: none">– Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.– Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitara, 2024		
Bigliografie facultativa:		
<ul style="list-style-type: none">– Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.– Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.– Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.– Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.– Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.– Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.– Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.– Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.– Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.		
8.2. Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore
Obiectul și rolul managementului în lumea contemporană. Componentele generale ale managementului implicate în managementul activității de educație fizică și sport.	Expunere interactiva, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbatere etc	2 ore
Generalități. Riscuri ale investiției umane.		2 ore
Conceptul de management financiar. Formarea capitalurilor organizației sportive. Finanțarea activității sportive.		2 ore
Baze sportive. Rolul resurselor materiale. Rolul		2 ore

resurselor informaționale.		
Rolul marketingului general. Activități de marketing.		2 ore
Rolul marketingului sportiv. Specificitatea marketingului sportiv.		2 ore
Sponsorizarea în activitatea de educație fizică și sport.		2 ore

Bibliografie obligatorie:

- Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.
- Mariana Ciuvica-Enusi - Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Editura Pro universitaria, 2024

Bigliografie facultativa:

- Bălășescu, M., Bazele marketingului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010.
- Brătucu G., Ispas A., Chițu I. B. – Marketingul Serviciilor Publice, Editura Infomarket, 1999.
- Bruhn, M., Marketing, Editura Economica, Bucuresti, 1999.
- Callecod, R.L., Stotlar, D.K., Sport & Fitness Management, Editura Human Kinetics Books, SUA, 1990.
- Crișan, S., Fundamentele managementului, Editura Alma Mater, București, 2001.
- Drucker, P., Managementul viitorului, Editura ASAB, București, 2004.
- Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.
- Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.
- Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.

8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Observații
<p>1. Imaginați-vă că aveți la dispoziție o sumă de bani suficientă pentru a înființa și finanța un club sportiv pentru 6 luni de activitate. Cum îl veți înființa? Care sunt resursele de care aveți nevoie? Notați toate aspectele administrative, financiare, organizatorice, de promovare etc. ale clubului dvs. Care sunt activitățile clubului și cum va funcționa el în primele 6 luni?</p> <p>2.Ce alte exemple de sponsorizări în sportul din România cunoașteți? Exprimați-vă opinia personală despre influențele pozitive și negative pe care le au contractele de sponsorizare asupra vieții sportivilor. Notați câteva exemple.</p>	Platforma e-learning.	

Bibliografie:

- 1.Kotler Philip – Managementul Marketingului, Editura Teora, București, 1997.
- 2.Lăzărescu, A., Management în sport, Editura Fundației România de Măine, București, 1999.
- 3.Lador, I., Bazele teoretice ale managementului în sport, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2000.
- 4.Turcu, I. – Management și marketing în educație fizică și sport – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015.

8.4. Lucrări practice / Proiect	Metode de predare-învățare	Observații

Bibliografie:

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, asociaților profesionale și angajatori 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 activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din

			nota finală
10.4. SI	-	-	-
10.5. S/L/P	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei.	Examen scris Teme de casă Evaluare on-line (în situații speciale)	60% 40%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite, de complexitate medie, din domeniul educației fizice.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 25 – 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/2/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					7
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ³⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	– Desfășurarea activităților în sală de curs dotată cu videoproiector și echipamente multimedia, pentru analiza materialelor suport și a secvențelor video educaționale.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	– Studenții trebuie să fie echipați corespunzător pentru simularea lecțiilor de educație fizică. – Fiecare student va participa activ la proiectarea și aplicarea secvențelor din proiectele didactice, în cadrul unor activități organizate. – Studenții desemnați vor conduce lecțiile simulate, iar colegii vor

	participa activ în rol de elevi, contribuind la evaluarea și feedback-ul activității.
--	---

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității studentului de a identifica și utiliza conceptele, teoriile și modelele fundamentale pentru proiectarea, planificarea și evaluarea activităților specifice educației fizice și sportive, adaptate grupelor de vârstă.
7.2 Obiectivele specifice	<p>La finalizarea disciplinei, studentul va fi capabil:</p> <ul style="list-style-type: none"> Să aplice principiile și metodele de bază în analiza, proiectarea și planificarea activităților de educație fizică și sportivă, în raport cu particularitățile grupelor de vârstă; Să analizeze cantitativ și calitativ documentele curriculare și de planificare didactică utilizate în activitățile de educație fizică și sportivă; Să elaboreze și să coreleze documentele de planificare și evidență didactică, respectiv eșalonarea anuală a unităților tematice/de învățare, planul calendaristic, proiectarea unităților de învățare/tematice și proiectul didactic/planul de lecție; Să formuleze obiective de instruire motrică și de integrare socială, în funcție de ciclul de învățământ, particularitățile de vârstă și nivelul de pregătire al elevilor; Să identifice, adapteze și aplice modele de lecție, metode și procedee metodice în procesul de predare-învățare, în funcție de obiectivele, conținuturile și particularitățile colectivului; Să elaboreze, prezinte și conducă structuri operaționale ale lecției de educație fizică, demonstrând capacitatea de organizare a colectivului, de explicare și demonstrare a exercițiilor, de dozare și adaptare a sarcinilor motrice; Să aplice tehnici și metode de evaluare și să utilizeze rezultatele evaluării pentru furnizarea feedbackului și optimizarea procesului instructiv, în raport cu nivelul de progres al elevilor.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere: Obiectul disciplinei, ramuri, terminologie specifică	Prelegere + dezbateri	2 ore	Clarificări conceptuale, corelări

reformeii curriculare			cu noile competențe
Curriculumul pentru educația timpurie (0–6/7 ani): concepte, structură, domeniul „dezvoltare fizică, sănătate și igienă personală”	Prelegere + dezbatere + analiză film	4 ore	Exemple aplicate pe planuri de învățământ
Metodologia aplicării curriculumului în grădiniță: obiective și conținuturi pe domeniul psihomotric	Prelegere + dezbatere + analiză film	4 ore	Corelări între obiective cadru și resurse didactice
Organizarea activităților opționale în învățământul preșcolar	Prelegere + dezbatere	2 ore	Focus pe activități motrice extracurriculare
Educația fizică în ciclul primar (7–11 ani): particularități ale copilului, planificare, metode, forme de organizare	Prelegere + dezbatere + analiză film	8 ore	Adaptări metodice pentru ciclul primar
Educația fizică în gimnaziu (12–14 ani): pubertate, structura lecției, competențe, recomandări metodice	Prelegere + dezbatere + analiză film	8 ore	Discuții comparative cu ciclul primar
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Balint L.- Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă – curs de uz intern, Brașov, 2023; 2. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013; 3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014; 4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017; 5. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, 2019. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Balint L., Mijaica R., - Educație fizică școlară – coordonate teoretico – metodice ale activității de predare învățare – ciclul primar de învățământ, Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Balint, L. – Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit. Brafil, Brașov, 1998. 3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999. 4. Mița, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980. 5. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, 6. MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999. 7. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008; 8. Regulamentul învățământului preșcolar. Edit. V&I Integral, București, 2000. 			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Analiza documentelor curriculare și identificarea competențelor, obiectivelor și conținuturilor instruirii motrice pe grupe de vârstă	Analiza documentelor curriculare, conversație euristică, lucru în grup	2 ore	Corelarea competențelor, obiectivelor și conținuturilor cu particularitățile grupelor de vârstă
Eșalonarea anuală a unităților tematice/de învățare	Analiza unor modele, exercițiu de proiectare, lucru individual și în grup	2 ore	Stabilirea și distribuirea unităților tematice/de învățare în raport cu structura

			anului școlar, particularitățile de vârstă și conținuturile disciplinei
Elaborarea planului calendaristic	Studiu de caz, aplicație practică, analiză comparativă	2 ore	Corelarea perioadelor, unităților de învățare, temelor/conținuturilor și numărului de lecții
Proiectarea unităților de învățare/tematice	Exercițiu de proiectare, lucru individual, feedback	2 ore	Formularea obiectivelor, selectarea conținuturilor, stabilirea succesiunii și progresiei instruirii
Elaborarea proiectului didactic/planului de lecție	Analiza unor modele, exercițiu de proiectare, peer-review	2 ore	Corelarea obiectivelor, conținuturilor, metodelor, procedeele metodice, formațiilor de lucru și dozării
Corelarea documentelor de planificare: de la eşalonarea anuală la proiectul didactic/planul de lecție	Aplicație integrativă, analiză de caz, lucru individual	2 ore	Verificarea coerenței dintre documentele de planificare și adaptarea acestora la grupa de vârstă și tema de instruire
Metode și procedee metodice și integrarea evaluării în proiectarea activităților motrice	Problematizare, studiu de caz, exerciții aplicative	2 ore	Selectarea metodelor și procedeele în raport cu obiectivele, conținuturile și particularitățile colectivului; integrarea evaluării formative

Bibliografie obligatorie:

1. Balint L.- Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă – curs de uz intern, Brașov, 2023;
2. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;
5. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, 2019.

Bibliografie facultativă:

1. Balint L., Mijaica R., - Educație fizică școlară – coordonate teoretico – metodice ale activității de predare învățare – ciclul primar de învățământ, Editura Universității Transilvania din Brașov.
2. Balint, L. – Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit. Brafla, Brașov, 1998.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
4. Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
5. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport,
6. MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999.
7. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008;

8. Regulamentul învățământului preșcolar. Edit. V&I Integral, București, 2000.			
8.3 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Organizarea colectivului și conducerea momentelor introductive ale lecției	Demonstrație, exercițiu practic, joc de rol, feedback	2 ore	Formații de lucru, alinierea, organizarea colectivului, comunicarea obiectivelor și pregătirea pentru activitate
Conducerea verigii de organizare și pregătire a organismului pentru efort	Exersare practică, conducere succesivă, feedback colegial	2 ore	Elaborarea și conducerea unei secvențe de exerciții adaptate colectivului
Conducerea verigii de influențare selectivă a aparatului locomotor	Demonstrație, exercițiu practic, microlecții	2 ore	Selectarea, demonstrarea, explicarea, dozarea și corectarea exercițiilor
Conducerea unor secvențe pentru dezvoltarea vitezei și îndemnării	Microlecție, lucru pe grupe, feedback	2 ore	Elaborarea și conducerea unor situații motrice adaptate particularităților de vârstă
Conducerea unor secvențe pentru dezvoltarea forței și rezistenței	Exersare practică, conducere individuală, evaluare colegială	2 ore	Dozarea efortului, progresivitatea și adaptarea sarcinilor la nivelul colectivului
Conducerea unei secvențe bazate pe deprinderi motrice fundamentale: mers, alergare, săritură, aruncare-prindere	Demonstrație, exercițiu practic, microlecții	2 ore	Adaptarea conținutului la particularitățile ciclului primar și utilizarea situațiilor ludice
Conducerea unei secvențe de învățare a unei deprinderi motrice	Microînvățare, joc de rol, feedback structurat	2 ore	Explicație, demonstrație, execuție, corectare și progresie metodică
Conducerea unei secvențe pentru inițierea în jocurile sportive	Demonstrație, exerciții aplicative, simulare	2 ore	Organizarea colectivului, explicarea sarcinilor, exerciții pregătitoare și jocuri simplificate
Elaborarea și conducerea unei secvențe de lecție pentru ciclul primar	Microlecție, observație sistematică, evaluare reciprocă	2 ore	Studentul elaborează proiectul secvenței și conduce efectiv activitatea cu colectivul grupei
Elaborarea și conducerea unei secvențe de lecție pentru ciclul gimnazial	Microlecție, simulare, feedback	2 ore	Adaptarea limbajului, sarcinilor, dozării și formelor de organizare la particularitățile de vârstă

Conducerea unei lecții/secvențe integrate și gestionarea situațiilor didactice neprevăzute	Simulare, problematizare, joc de rol, feedback	2 ore	Adaptarea demersului didactic la răspunsul colectivului și gestionarea situațiilor neprevăzute
Evaluarea practică a elevilor și acordarea feedbackului în timpul lecției	Simulare, observație, evaluare reciprocă	2 ore	Utilizarea criteriilor de evaluare și formularea feedbackului constructiv
Microlecție integrată: proiectarea și conducerea unei secvențe complete de lecție	Microteaching, evaluare pe criterii, autoevaluare	2 ore	Evaluarea organizării, explicației, demonstrației, corectării, dozării și conducerii colectivului
Microlecție finală – conducerea unei secvențe pe temă dată și evaluarea competenței didactice	Activitate practică individuală, evaluare, autoevaluare și interevaluare	2 ore	Evaluarea capacității de proiectare și conducere a unei secvențe de lecție pe o temă stabilită

Bibliografie obligatorie:

1. Balint L.- Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârstă – curs de uz intern, Brașov, 2023;
2. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, MEN, 2013;
3. Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a, a IV-a, MEN, 2014;
4. Programa școlară pentru disciplina educație fizică și sport, clasele a V-a, a VIII-a, MEN, 2017;
5. Curriculum pentru educația timpurie, MEN, 2019.

Bibliografie facultativă:

1. Balint L., Mijaica R., - Educație fizică școlară – coordonate teoretico – metodice ale activității de predare învățare – ciclul primar de învățământ, Editura Universității Transilvania din Brașov.
2. Balint, L. – Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar. Edit. Brafla, Brașov, 1998.
3. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
4. Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
5. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport,
6. MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999.
7. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008;
8. Regulamentul învățământului preșcolar. Edit. V&I Integral, București, 2000.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, principiilor și	Verificare finală scrisă – itemi obiectivi și semi	40%

	modelelor specifice practicii și metodicii instruirii în activitățile motrice pe grupe de vârstă; capacitatea de analiză și aplicare a principiilor metodice în contexte educaționale specifice.	obiectivi, întrebări de sinteză și rezolvarea unor situații-problemă didactice	
	Capacitatea de utilizare progresivă a conceptelor și principiilor specifice disciplinei; capacitatea de analiză și argumentare a soluțiilor metodice în situații didactice; participarea activă la sarcinile de învățare.	Evaluare continuă – sarcini de lucru, analiza unor situații didactice, aplicații și intervenții argumentate	20%
10.5 Seminar / laborator / proiect	Capacitatea de elaborare și corelare a documentelor de planificare și evidență didactică: eşalonarea anuală a unităților tematice/de învățare, planul calendaristic, proiectarea unităților de învățare/tematice și proiectul didactic/planul de lecție.	Evaluarea documentelor de planificare – elaborare individuală și evaluare pe baza unor criterii de corectitudine, coerență, continuitate și adecvare la grupa de vârstă și la conținuturile instruirii	15%
	Capacitatea de aplicare progresivă a principiilor și procedeele metodice în conducerea activităților motrice; organizarea colectivului, claritatea explicațiilor și demonstrațiilor, dozarea și progresivitatea sarcinilor, corectarea execuțiilor, acordarea feedbackului și adaptarea demersului didactic la răspunsul colectivului.	Evaluare continuă – observație sistematică și evaluarea succesivă a conducerii unor secvențe de lecție, exerciții practice, microlecții, autoevaluare și interevaluare, pe baza unei grile de criterii	10%
	Capacitatea de integrare și aplicare a cunoștințelor, abilităților și procedeele metodice prin proiectarea și conducerea unei secvențe de lecție pe o temă și pentru o grupă de vârstă stabilite; capacitatea de adaptare a demersului didactic la situația concretă de instruire.	Evaluare practică finală – elaborarea și conducerea unei secvențe de lecție, cu evaluarea directă a calității conducerii activității	15%
Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			

10.6 Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9–10)	Demonstrează o înțelegere aprofundată și integrată a principiilor și metodelor specifice instruirii motrice pe grupe de vârstă.	Elaborează corect, coerent și complet documentele de planificare; corelează obiectivele, conținuturile, metodele și evaluarea; proiectează și conduce autonom și eficient secvențe de lecție; organizează și gestionează adecvat colectivul; explică și demonstrează clar; dozează și adaptează sarcinile în funcție de nivelul colectivului; corectează eficient execuțiile și oferă feedback relevant.
Foarte bine (8)	Demonstrează o foarte bună înțelegere a principiilor metodice și capacitatea de aplicare adecvată a acestora.	Elaborează corect documentele de planificare, cu mici omisiuni fără impact major; corelează în mod adecvat obiectivele și conținuturile; conduce eficient secvențele de lecție; utilizează corespunzător metodele și procedeele metodice; oferă feedback relevant și realizează adaptări adecvate ale sarcinilor.
Bine (7)	Demonstrează o bună cunoaștere a conținuturilor și capacitatea de aplicare a principalelor principii metodice.	Elaborează documentele de planificare cu unele deficiențe de corelare sau detalieri; conduce corespunzător activitățile, dar prezintă unele limitări în organizare, explicație, demonstrație, dozare sau corectarea execuțiilor; necesită uneori îndrumare pentru adaptarea demersului didactic.
Suficient (5–6)	Demonstrează cunoașterea elementelor fundamentale și atingerea nivelului minim necesar pentru proiectarea și conducerea activităților motrice.	Elaborează documentele de planificare la nivel minimal; identifică și utilizează principalele metode și procedee; poate proiecta și conduce o secvență simplă de lecție cu sprijin și îndrumare; prezintă limitări în adaptarea sarcinilor, dozarea efortului, corectarea execuțiilor și gestionarea colectivului.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează atingerea nivelului minim al rezultatelor învățării.	Prezintă lacune conceptuale și metodice importante; documentele de planificare sunt incomplete, incorecte sau incoerente; nu poate proiecta și/sau conduce corespunzător o secvență de lecție; nu organizează eficient colectivul,

		nu utilizează adecvat metodele și procedeele metodice și nu adaptează demersul didactic la situația de instruire.	
--	--	---	--

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular curs

Conf. dr. Georgian BĂDICU
Titular de seminar și lucrări practice

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA PREDĂRII BASCHETULUI ÎN ȘCOALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	OANCEA BOGDAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	OANCEA BOGDAN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	42	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală curs, proiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală sport, materiale specifice

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

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

Competențe transversale	<p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p> <p>R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.</p> <p>R.Î.2.6. Studentul gestionează tranziția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în alte domenii conexe ale educației fizice și sportului.</p>
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea baschetului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de baschet, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (dribling, pase, aruncări, deplasări) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de baschet, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de baschet și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea baschetului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în metodică predării baschetului - Noțiuni introductive și obiective generale ale baschetului pentru <i>anul I de instruire</i>	Prelegere, dezbateri	2 ore	Însușirea importanței predării baschetului la nivel școlar
Tehnica de prindere, ținere și pasare a mingii - Prinderea și pasarea de la piept, pe loc și din deplasare	Prelegere, demonstrație practică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii
Driblingul și importanța coordonării - Exerciții de dribling de bază, static și	Prelegere, exersare aplicativă	2 ore	Dezvoltarea controlului și a coordonării prin

dinamic			dribling
Oprirea și pivotarea - Tehnici de oprire într-un timp și pivotare în relație cu poziția adversarului	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru schimbarea direcției în joc
Aruncarea la coș și poziția de apărare - Aruncarea la coș de pe loc, poziția fundamentală în apărare	Prelegere, demonstrație, jocuri aplicative	2 ore	Dezvoltarea tehnicii de aruncare și apărare de bază
Exerciții de apărare „om la om” - Apărarea individuală în apropierea coșului, principii și tehnici de bază	Exersare aplicativă, studii de caz	2 ore	Aplicarea apărării individuale în contextul jocului
<i>Unități de conținut (Anul II de instruire)</i> Îmbunătățirea tehnicilor de prindere și pasare - Pasarea din deplasare și tehnici de protecție a mingii în relație cu adversarul	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Adaptarea paselor în contextul de joc dinamic
Pivotarea și deplasările specifice - Pivotare în relație cu adversarul, deplasări specifice în atac și apărare	Demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Exersarea mișcărilor de bază pentru îmbunătățirea mobilității
Aruncarea la coș din dribling și marcajul - Tehnica de aruncare la coș după dribling, marcajul adversarului cu și fără minge	Prelegere, demonstrație aplicativă	2 ore	Dezvoltarea abilităților de aruncare și marcaj
Pătrunderea și depășirea în atac - Exerciții de pătrundere și depășire a adversarului în contextul apărării „om la om”	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Învățarea tehnicilor de pătrundere pentru ofensiva eficientă
Sistemul de apărare „om la om” pe teren - Apărarea individuală în jumătatea proprie de teren	Prelegere, demonstrație, practică aplicativă	2 ore	Aplicarea apărării „om la om” în contextul tacticilor de joc
<i>Unități de conținut (Anul III de instruire)</i> Sistemul de atac și apărare cunoscut - Integrări tehnico-tactice ale sistemului de atac și apărare, aplicabilitatea lor în situații de joc	Demonstrație, exersare aplicativă	2 ore	Consolidarea tacticilor avansate de atac și apărare
Variante de joc aplicate - Jocuri cu efectiv redus și pe teren redus pentru aplicarea integrată a tehnicilor și tacticilor învățate	Exerciții aplicative, jocuri tematice	2 ore	Consolidarea abilităților de joc prin exerciții și jocuri tematice
Organizarea și conducerea unui meci de baschet - Regulile de bază ale arbitrajului, organizarea și conducerea unui joc de baschet	Prelegere, demonstrație, practică de organizare	2 ore	Dezvoltarea capacității de organizare și coordonare a unui joc regulamentar
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;			

6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 3. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Măine, București, 2009			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Introducere în liniile metodice pentru predarea baschetului - Principii generale și obiective metodice ale predării baschetului la nivel școlar	Discuție interactivă, studiu de caz	2 ore	Familiarizarea studenților cu obiectivele și liniile metodice de bază
Tehnici de predare pentru prinderea, pasarea și driblingul mingii - Metode progresive de predare și exersare a tehnicilor de bază	Demonstrație metodică, exerciții aplicative	4 ore	Exersarea metodelor de predare pentru începători și intermediari
Planificarea și organizarea lecțiilor de baschet - Structura lecțiilor, planificarea exercițiilor de încălzire, tehnice și tactice	Discuție interactivă, exerciții de planificare practică	4 ore	Dezvoltarea abilităților de structurare a lecțiilor pentru diferite niveluri de elevi
Predarea și evaluarea aruncării la coș și a pivotării - Metode de exersare și evaluare a tehnicilor de aruncare și pivotare	Demonstrație metodică, exerciții aplicative și evaluative	4 ore	Învățarea metodelor de predare și evaluare a tehnicilor fundamentale
Bibliografie obligatorie 1. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008; 2. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003; 3. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008; 4. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012; 5. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 6. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016; 7. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale. Bibliografie facultativă 1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009 3. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006 4. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010; 5. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Măine, București, 2009			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Asociația Județeană de Baschet

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării jocului de baschet 2. Prezentarea mijloacelor de acționare specifice pentru influențarea calităților motrice	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de însușire al procedeele tehnice și metodice specifice jocului de baschet Examinarea traseului aplicativ în contextul predării și evaluării în școală	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. capacitatea de a prezenta metodică predării tehnicii jocului de baschet; capacitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea în competiții a reprezentativei școlare de baschet; 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf.dr. Ioan TURCU
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs

Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de lucrări practice

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități					1
3.7 Total ore de activitate a studentului	33				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Volei - Bazele Generale
4.2 de competențe	• Nu este cazul

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea competențelor didactice esențiale pentru predarea voleiului în școală, prin utilizarea unor metode și strategii adaptate dezvoltării fizice și motrice ale elevilor.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea capacității de a aplica metodic structura unei lecții de volei, inclusiv selectarea și adaptarea exercițiilor de bază (preluare, pasare, serviciu, atac) pentru diverse niveluri de dezvoltare fizică. Dobândirea competenței de a proiecta planuri de lecție și unități didactice care includ progresii de învățare a tehnicilor fundamentale de volei, adaptate nevoilor și abilităților elevilor. Capacitatea de a evalua performanța motrică și de a adapta metodele de predare, prin utilizarea unor tehnici de feedback constructiv și evaluare continuă pentru a încuraja progresul și a dezvolta încrederea elevilor. Stimularea abilităților de management și organizare a clasei, astfel încât să poată coordona eficient activități de volei și să mențină motivația și implicarea elevilor prin activități motrice și jocuri organizate. Dezvoltarea capacității de a integra valorile de echipă și fair-play în predarea voleiului, prin organizarea de activități și jocuri care încurajează cooperarea, respectul reciproc și spiritul de echipă.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
(Anul I de instruire) 1. Introducere în metodica predării voleiului - Obiective și importanța predării voleiului în școală	Prelegere, discuție interactivă, material multimedia	2 ore	Introducerea importanței voleiului în dezvoltarea motrică și socială
2. Tehnica de preluare și pasare a mingii - Preluarea și pasarea de bază de pe loc și în deplasare	Prelegere, analiză video, prezentare multimedia	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de bază pentru controlul mingii
3. Serviciul de sus și de jos - Noțiuni introductive despre tehnica serviciului	Prelegere, demonstrație video, discuție aplicativă	2 ore	Introducerea tehnicilor de bază pentru serviciu

4. Tehnica opririi și pivotării - Oprirea și pivotarea pentru poziționare optimă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Învățarea mișcărilor de pivotare pentru control în joc
5. Principiile apărării „om la om” - Noțiuni de apărare individuală și colectivă	Prelegere, analiză video, studii de caz	2 ore	Dezvoltarea abilităților defensive de bază
6. Introducerea atacului la fileu - Principii și tehnici pentru atacul de bază la fileu	Prelegere, studii de caz, analiză tactică	2 ore	Fundamentarea tehnicilor de atac la fileu
(Anul II de instruire) 7. Preluare și pasare în context tactic - Consolidarea tehnicilor de pasare și preluare în echipă	Prelegere, analiză video, discuție aplicativă	2 ore	Adaptarea tehnicilor de pasare în contextul jocului de echipă
8. Deplasările și poziționarea jucătorilor - Tehnici de deplasare pentru apărare și atac	Prelegere, materiale video demonstrative	2 ore	Îmbunătățirea poziționării și mobilității în teren
9. Serviciul în context tactic - Tacticile serviciului, poziționare și roluri în teren	Prelegere, analiză de secvențe video	2 ore	Dezvoltarea tactică a serviciului în funcție de poziționare
10. Marcajul și demarcajul - Noțiuni și tehnici de marcaj și demarcaj în apărare	Prelegere, studii de caz, analiză aplicativă	2 ore	Învățarea tehnicilor de apărare și poziționare în echipă
11. Principiile apărării zonale - Apărarea zonală și structurile defensive în volei	Prelegere, discuție aplicativă, analiză tactică	2 ore	Apărarea colectivă pe teren în funcție de roluri
(Anul III de instruire) 12. Atacul la fileu și structurile de atac - Structurarea atacului și tehnici de plasare	Prelegere, analiză video tactică	2 ore	Consolidarea tacticilor de atac
13. Integrări tehnico-tactice în joc - Variante de joc cu efectiv redus și aplicații de situații tactice	Prelegere, analiză aplicativă, jocuri tematice video	2 ore	Consolidarea tehnicilor și tacticilor prin exerciții practice integrate
14. Organizarea și coordonarea unui meci de volei - Regulile de bază ale arbitrajului, structurarea unui meci	Prelegere, analiză de situații tactice, organizare practică	2 ore	Dezvoltarea competențelor de organizare și coordonare pentru desfășurarea meciurilor regulamentare

Bibliografie obligatorie

1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
8. Ministerul Educației Naționale. (2017). *Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a*. București: Ministerul Educației Naționale.

Bibliografie facultativă :

1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998
2. Bâc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999

8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Linii metodice pentru predarea tehnicii de preluare și pasare în volei - Exerciții progresive de preluare și pasare	Analiză aplicativă, exersare practică	2 ore	Dezvoltarea tehnicilor de preluare și pasare pentru începători
2. Predarea și exersarea tehnicii de serviciu de sus și de jos - Metode de instruire pentru tehnicile de serviciu	Analiză metodică, demonstrații video	2 ore	Consolidarea tehnicii de serviciu prin metode graduale
3. Planificarea unei lecții cu tehnici de atac și apărare la fileu - Structurarea și planificarea lecției	Discuție interactivă, studiu de caz, practică de planificare	2 ore	Învățarea tehnicilor de planificare a lecțiilor de volei
4. Exersarea deplasărilor și poziționării jucătorilor în teren - Metode de organizare a jocului și coordonarea echipei	Demonstrații tactice, discuție aplicativă	2 ore	Poziționarea și coordonarea jucătorilor în teren
5. Predarea apărării zonale și „om la om” - Structurarea apărării și exersarea tehnicilor de apărare	Analiză tactică, discuție interactivă, aplicație practică	2 ore	Dezvoltarea abilităților de apărare în echipă
6. Organizarea și evaluarea unei competiții școlare de volei - Planificarea competițiilor și evaluarea echipelor	Discuție aplicativă, exerciții de organizare și simulare	2 ore	Învățarea organizării competițiilor și evaluării elevilor
7. Tehnici de evaluare continuă și finală în volei - Metode de evaluare aplicative	Exerciții aplicative, studii de caz pentru evaluare	2 ore	Dezvoltarea competențelor de evaluare a progresului elevilor

Bibliografie obligatorie

1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
8. Ministerul Educației Naționale. (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a – a VIII-a. București: Ministerul Educației Naționale.

Bibliografie facultativă:

1. Grapă F. - Volei în învățământ, Ed. Plumb, Bacău, 1998
2. Bâc O. - Volleyball, Ed. Universității din Oradea, Oradea, 1999

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

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

			din nota finală
Curs	1. Redarea corectă a aspectelor specifice metodicii predării tehnicilor de volei 2. Explicarea mijloacelor de acțiune pentru dezvoltarea calităților motrice prin volei	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
Seminar/laborator/proiect	Gradul de însușire a procedeeelor tehnice și metodice specifice voleiului	Evaluare practică (traseu aplicativ)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Nota minimă pentru promovare: 5 (cinci) la fiecare probă. • Capacitatea de a prezenta metoda predării tehnicii jocului de volei; • Abilitatea de a elabora un demers managerial și didactic privind formarea, pregătirea și conducerea reprezentativei școlare de volei; • Competența de a evalua tehnicile de bază și tacticile utilizate în jocul de volei, conform standardelor educaționale 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf.dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA,
Director de departament

Conf.dr. Ioan TURCU,
Titular de curs

Conf.dr. Ioan TURCU,
Titular de lucrări practice

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educatie Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Știința Sportului și Educației Fizice
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educatie Fizică și Sportivă, cod COR: 233002/ profesor în învățământul gimnazial. Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior, cu codul RO/ 06/ 0114/ 010.

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EXPRESIE CORPORALĂ ȘI EURITMIE							
2.2 Titularul activităților de curs	Daniela POPA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Daniela POPA							
2.4 Anul de studiu III		2.5 Semestrul II		2.6 Tipul de evaluare		2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					17
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
Tutoriat					6
Examinări					3
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

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 UniT Bv - sală de curs dotată cu laptop și videoproiector pentru prezentarea materialelor didactice
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității • Sală de educație fizică amenajată pentru desfășurarea exercițiilor practice

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

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

Competențe Profesionale	<p>Competențe profesionale și rezultate ale învățării</p> <p>CP.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î. 1.1. Proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare motrică.</p> <p>R.Î. 1.3. Identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specific.</p> <p>CP.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal.</p> <p>R.Î. 2.2. Monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.1. Creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î. 3.2. Gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p>
Competențe Transversale	<p>Competențe transversale și rezultate ale învățării</p> <p>CT.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextual educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 1.2. Colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>CT.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Stabilirea obiective profesionale și personale clare, în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 2.2. Evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î. 2.3. Dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Explicarea cunoștințelor teoretice privind expresivitatea, gestul motric, particularitățile efectuării mișcărilor, capacitatea de percepere și redare în mișcare a particularităților acompaniamentului muzical, și aplicarea acestora în conceperea de programe adecvate în funcție de vârstă, sex, nivel de pregătire, aptitudini, talent, capacitate psiho-motrică, capacitate mentală.
7.2 Obiectivele Specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea capacităților organizatorice și a competențelor practice necesare, pregătirii și predării unor compoziții coregrafice de dans, dans aerobic, gimnastică artistică, patinaj artistic, patinaj pe role, gimnastică ritmică, majorete și crearea unor ansambluri artistice pentru spectacole

	<p>școlare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice euritmiei, a expresivității corporale, a gestului motric și a eleganței în mișcare. • Perfecționarea unor calități motrice specifice – suplețe (elasticitate musculară), îndemânare, mobilitate articulară, forța statică și dinamică, viteza de execuție, rezistența. • Stimularea și dezvoltarea creativității studenților și a capacității acestora de a concepe ansambluri artistice de dans, gimnastică, patinaj, pentru serbări școlare, festivități, concursuri, în care se demonstrează performanța fizică și tehnică, măiestria artistică, expresivitatea corporală, limbajul nonverbal.
--	--

8. Conținuturi

8.1 CURS (unități de conținut)	Metode de predare	Număr de ore	Observații
8.1.1. Expresie corporală și comunicare motrică, concept, delimitări terminologice, scop, obiective, particularități a efectuării mișcărilor.	Prelegere pe bază de slide	2 ore	
8.1.2. Caracterizarea comportamentului motor: Expresivitate și gesturi corporale: caracteristici, particularități de efectuare a mișcărilor. Caracteristicile mișcărilor în Dansul euritmie, pozițiile și mișcărilor partenerilor. Însușirea tehnicii și metodicii predării dansului euritmie, dansului spiritual, a actelor artistice, a probelor specifice euritmiei, prin expresie corporală, mesaj și transpunere în rol, sistematizări. Comunicarea eficientă cu publicul	Prelegere, pe bază de slide dezbateri, studiu de caz.	2 ore	
8.1.3. Acompaniament muzical, aspect generale, caracterul muzical, mijloace de expresivitate muzicală.	Prelegere pe bază de slide.	2 ore	
8.1.4. Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru formarea Capacității de percepere și redare prin mișcare, a expresivității corporale, în funcție de particularitățile acompaniamentului muzical	Prelegere interactivă pe bază de slide, studiu de caz.	2 ore	

8.1.5. Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru Educarea esteticii mișcării.	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
8.1.6. Identificarea și descrierea principalelor mijloace pentru Educarea mișcării plastice, geometria mișcărilor, prelucrarea selectivă a aparatului locomotor pentru dezvoltare mișcării artistice rafinate	Prelegere interactivă pe bază de slide.	2 ore	
8.1.7. Orientări metodice privind alegerea unei piese musicale adecvate, pași de dans, mișcări, piruete, sărituri artistice, elemente acrobatice, pentru alcătuirea unor compozitii coregrafice.	Prelegere, dezbatere, opinii.	2 ore	
Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> 1. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în Dans sportiv, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 2. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în Dans folcloric, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 3. Genuri de Dansuri Folclorice românești din diferite zone, Program de Pregătire, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 4. Daniela Pîrvulescu Popa – Expresie corporală și euritmie, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1561-3, Brașov, 2022. 5. Daniela Pîrvulescu Popa – Teoria și practica instruirii în dans, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-1545-3, Brașov, 2022. 6. Daniela Pîrvulescu Popa, Mircea Neamțu – Organizare și legislație în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-190740-3, BRAȘOV, 2016. 7. Daniela Pîrvulescu Popa – Dansul ca disciplină sportivă, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606 19-0585-0, BRAȘOV, 2015. Bibliografie facultativă <ol style="list-style-type: none"> 8. Daniela Pîrvulescu Popa – Etică și deontologie profesională în sport, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2024. 9. Daniela Pîrvulescu Popa – Ludoterapia individuală și colectivă, activități motrice adaptate, carte în format electronic, platforma e-learning , Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. 			
8.2 SEMINAR / laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
8.2.1. Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor practice metodice de compunere și predare a unor Teme ritmice, variante de Jocuri ritmice, Tipuri de tempo-uri, variante de Jocuri muzicale, educarea ritmică, exerciții pentru dezvoltarea educației muzicale, codul specific expresiei corporale, emoții.	Demonstrație, învățare prin problematizare , exersare.	2 ore	
8.2.2. Formarea capacității de a executa și de a preda structuri de exercitii și complexe de exerciții, pentru educarea Esteticii	Demonstrație, experiment în grupuri mici,		

<p>mişcării , la nivelul trenului superior și a trenului inferior</p> <p>Terminologie și elemente din baletul clasic și modern</p> <p>pozițiile</p> <p>brațelor, pozițiile membrelor inferioare, exerciții la bara de perete,</p> <p>piruete la mijlocul sălii, sărituri artistice executate pe diagonală</p> <p>sălii.</p>	<p>exersare.</p> <p>Execuții cu tot colectivul.</p> <p>Sincronizare.</p>	2 ore	
<p>8.2.3. Însușirea cunoștințelor și formarea deprinderilor privind:</p> <p>compunerea, crearea unui fragment coregrafic, prin descrierea și</p> <p>comanda unor complexe de exerciții de dezvoltare motrică</p> <p>din Educația plastică, geometria mișcării, executate individual,</p> <p>în perechi, în sincron, cu tot grupul, pe fond muzical cu specific pe expresivitatea corporală.</p>	<p>Demonstrație,</p> <p>activități practice în grupuri mici.</p> <p>Exersare.</p>	2 ore	
<p>8.2.4. Caracteristicile mișcărilor în dans, Expresivitatea corpului în dans, pozițiile și mișcările partenerilor, conducerea ținând cont</p> <p>de estetica mișcărilor. Însușirea tehnicii și metodicii predării,</p> <p>principalelor elemente din Teoria esteticii, fragmente coregrafice</p> <p>evidențiind estetica mișcărilor și Educația estetică.</p>	<p>Demonstrație,</p> <p>activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul,</p> <p>exersare.</p> <p>Execuție artistică, finalizare</p>	6 ore	
<p>8.2.5. Caracteristicile mișcărilor în Dansul euritmie, pozițiile și mișcările</p> <p>partenerilor. Însușirea tehnicii și metodicii predării dansului</p> <p>euritmie, dansului spiritual, a actelor artistice, a probelor specifice</p> <p>euritmiei, prin expresie corporală, mesaj și transpunere în rol.</p> <p>Comunicarea eficientă cu publicul.</p>	<p>Demonstrație,</p> <p>activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul,</p> <p>exersare.</p> <p>Execuție artistică</p>	2 ore	
<p>8.2.6. Caracteristicile mișcărilor în dans, expresivitatea corpului în timpul</p> <p>dansului, pozițiile și mișcările partenerilor, conducerea partenerei,</p> <p>modul de prindere a partenerei. Însușirea tehnicii și metodicii</p> <p>predării principalelor elemente de Expresivitate corporală din</p> <p>dansurile acrobatice, pentru adulți și copii elemente de expresivitate corporală executate în perechi, și în sincron.</p>	<p>Demonstrație,</p> <p>activități practice în grupuri mici, cu tot colectivul,</p> <p>exersare.</p> <p>Execuție artistică, finalizare</p>	2 ore	
<p>8.2.7. Regia unui Spectacol Artistic: care va îmbina într-un mod armonios, toată activitatea artistică scenică, însușită în lecțiile</p> <p>precedente. Desfășurătorul unui Spectacol demonstrativ artistic, ordinea fiecărui moment de intrare în scenă, alternarea momentelor (dans lent /dans dinamic).</p>	<p>Demonstrație.</p> <p>Expresivitate corporală. Finalizarea spectacolului artistic.</p>	2 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Albu A.I, Leușten E. – Exerciții pentru dezvoltarea mobilității, Editura Stadion, București
2. Andersen P. Dr. – Limbajul trupului, Editura Teora, USA, LLC, 2006.
3. Bourgat M. – Technique de la danse, Presses Universitaires de France, Paris, 2010.
4. Gavin Joyce – Pilates, B.O.B. GmbH Best of Books, Sinzhelm, 2008.
5. Giuzeanu V. – Teoria ritmului, Vol.I, Editura Muzicală, București, 2009.
6. Vasiliu Cornel – Curs de Dans popular, Editura Poligrafică, Brașov, 1991
7. Macovei S. – Îndrumar metodic - Mijloace asociate din educație fizică și sport pentru gimnastică ritmică, sportivă și aerobă, București, ANEFS, 2000.
8. Macovei S. – Gimnastica Ritmică și Suplețea, Editura A.N.E.F.S., București, 2004.

Bibliografie facultativă

9. Popescu, G. – Impact aerob, Editura Elisavros, București, 2005.
10. Solveborn S.A. – Streching, antrenament pentru dezvoltarea mobilității, întinderii, în Sportul de performanță, 451-452, INCS, București, 2002.

8.3. Teme	Metode de Transmitere a Informației	Observații
<ul style="list-style-type: none"> Realizarea unor Teme ritmice, jocuri muzicale; realizarea unor structuri de exercitii, pentru educarea și dezvoltarea ritmicității. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
<ul style="list-style-type: none"> Compunerea, descrierea și comanda unor complexe de exerciții de dezvoltare, a Expresivității corporale, specifice domeniului dans. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
<ul style="list-style-type: none"> Redarea expresivității corporale, a unor dansuri însușite : euritmice, contemporane, de caracter, clasice, moderne, respectând particularitățile expresivității corporale, în funcție de genul dansului și categoria, din care acesta face parte. Expresia corporală în funcție de stări, emoții, situații, acțiuni. 	Întâlnire cu studenții în sala de curs	
8.4. Proiect /referat	Metode de predare - învățare	Observații
Compunerea și organizarea unei Serbări școlare. Descifrarea stării emoționale în funcție de expresivitatea corporală, a dansatorilor sau a sportivilor, aflați în antrenament sau competiție. Analiză și concluzie	Expunere pe videoproiector	

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

Inspectoratul Școlar Județean, Competiții școlare de dans. Asociația județeană de dans și exprimare motrică artistică prin diferite evenimente sportiv-artistice județene, naționale și europene.

10. Evaluare

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

			din NOTA finală
10.4. CURS	Alegerea corectă, a principalelor Concepte teoretice din expresivitatea corporală a dansului spiritual, dansul euritmie, dansul contemporan, dansul liric, etc. Prezentare Power Point	EVALUARE SUMATIVĂ 1. Varianta față în față Evaluare scrisă : Răspunsuri TIP GRILĂ. 2. Varianta on-line : Susținere REFERAT/PROIECT	50%
10.5. SEMINAR/laborator/ proiect/ LUCRĂRI PRACTICE	Teme de Studiu Analiza didactică/ pedagogică a executării unor teme ritmice și jocuri muzicale.	EVALUARE CURENTĂ Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică a conceperii și prezentării unor fragmente coregrafice complex de exerciții de dezvoltare a expresivității corporale, cu specific domeniului dans.	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor.	10%
	Analiza didactică/ pedagogică pentru: execuția a două dansuri la alegere. Metodica predării a celor două dansuri	Evaluarea activității practice, a comportamentului propriu, și al colegilor.	10%
10.5.1. Prezentare POWER POINT/ Referat	Creația și analiza pedagogică a conceperii și prezentării, unei Serbări școlare, a unui Spectacol Artistic Demonstrativ, în contextul unei festivități.	Analiza proiectului, pe bază de itemi obiectivi.	20%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Operarea cu conceptele de bază ale: gimnasticii ritmice, dansului folcloric, dansului de societate, dansului modern, "Conducerea unei Lecții de Expresie Corporală și Euritmie", sau a unei părți din Lecție, coordonarea unui Grup de lucru. Evaluarea Critică a expresivității corporale a unui ansamblu de : dans abstract contemporan, dans euritmie, sau, a unor Programe de dans de liric, fantezie coregrafică, dans spiritual ca terapie a expresivității corporale, etc Analiza unui Spectacol artistic, evaluarea Expresiei corporale, la nivel de spectacol, atitudine, impresie artistică, 			

estetica mișcării.

- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei, prin examen practico-metodic și examen scris/ test grilă.

Grilă de Evaluare pe Niveluri de Performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Execuție corectă și fluentă a exercițiilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al coordonării, mobilității, echilibrului și forței
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor și deprinderilor motrice specifice disciplinei	Realizează corect majoritatea exercițiilor și elementelor specifice, cu greșeli tehnice minore, fără impact semnificativ asupra execuției
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor și deprinderilor de bază specifice gimnasticii, cu dificultăți minore în aplicarea acestora	Execută în general corect elementele specifice, cu unele greșeli de tehnică, ritm și coordonare. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor și deprinderilor fundamentale specifice gimnasticii	Execută parțial elementele acrobatice de bază, cu greșeli frecvente de tehnică, coordonare, echilibru și ritm. Necesită sprijin și îndrumare constantă.
Insuficient (5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu reușește să execute în condiții corespunzătoare exercițiile specifice de expresie corporală, a elementelor acrobatice artistice impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU Decan Facultate	Conf. dr. Florentina NECHITA Director de Departament
Lect. dr. Daniela POPA	Lect. dr. Daniela POPA

Titular Curs	Titular Seminar/ laborator/ proiect
--------------	-------------------------------------

NOTĂ:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Educație Fizică și Motricitate Specială
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Educației Fizică și Sportivă/Profesor EFS

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în unități de învățământ							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bădicu Georgian							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	V	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	-	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități.....					4
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
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 – Școala Gimnazială Nr. 3, Brașov

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

Competențe profesionale	<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>R.Î.1.2.2. Absolventul 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. Absolventul argumentează autonom și responsabil aplicarea cunoștințelor teoretice și practice.</p> <p>R.Î.1.3.2. Absolventul demonstrează autonomie în analiza și caracterizarea problematicei specifice domeniului.</p> <p>R.Î.1.3.3. Absolventul 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. 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.2.2.1. Absolventul proiectează, planifică și evaluează programe formative, educative, precum și strategii de dezvoltare organizațională.</p> <p>R.Î.2.2.2. Absolventul 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. Absolventul identifică și rezolvă probleme specifice aplicând tehnici de lucru și cercetare adaptate condițiilor și scopului activităților desfășurate.</p> <p>R.Î.2.3.2. Absolventul exercită diferite roluri în echipe interdisciplinare, inclusiv rolul de coordonator.</p>
-------------------------	---

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<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. Analiza pedagogică, conform unor criterii date, a funcțiilor didactice și a responsabilităților cadrelor didactice în organizația școlară. Formarea unor atitudini pozitive și responsabile față de profesiunea didactică.

8. Conținuturi

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Instructajul de practică pedagogică			
<ul style="list-style-type: none"> Prezentarea programei de 			

<p>practică</p> <ul style="list-style-type: none"> Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică Stabilirea grupelor de practică și a responsabilităților pentru studenți, repartitia pe școli și pe mentori a studenților, anunțarea orarului fiecărui mentor pentru ziua de practică. 	Explicația, Descrierea	2 ore	
2.Documentare asupra culturii organizației școlare, Analiza documentelor curriculare Studiul documentelor școlare (catalog, adeverințe medicale, fișe psihopedagogice etc)	Explicația, Descrierea	4 ore	
<u>3. Precizări privind structura și întocmirea caietului de practică pedagogică: fișa de 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.</u>	Explicația, Descrierea	8 ore	
Practica pedagogică observativă	Observația	8 ore	
Practică pedagogică activă: 1-2 lecții de probă, 1 lecție finală, 1 oră de dirigenție/consiliere	Explicația, Demonstrația	2 ore	
Elaborarea de proiecte de activitate didactică la toate activitățile susținute	Proiecte didactice	4 ore	
Elaborarea și completarea fișei de evaluare a lecției finale și a orei de dirigenție	Observația	4 ore	
Completarea fișei psihopedagogice asupra unui elev și a hărții dezvoltării acestuia	Fișă de observație asupra unui elev, pe baza unei programe	4 ore	
Caracterizarea și evaluarea realizată de profesorul mentor pentru întreaga activitate de practică pedagogică	Elaborarea caracterizării	3 ore	
Încheierea situației la practică pedagogică de către profesorul	Evaluarea	3 ore	

coordonator de practică pedagogică din Universitate			
---	--	--	--

Bibliografie

1. Albulescu, I., Albulescu, M. – *Predarea și învățarea disciplinelor socio-umane*, Polirom, Iași, 2000.
2. Balint, L., *Metodica educației fizice în învățământul preșcolar și primar*. Edit.Brafil, Brașov, 1998.
3. Bădicu, G. – *Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă*, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015.
4. Barna, A.(coord.) – *Îndrumar metodic pentru practica pedagogică*, Editura Fundației Universitare "Dunărea de Jos", Galați, 2004.
5. Cerghit, I., Neacșu, I. și ceilalți – *Prelegeri pedagogice*, Polirom, Iași, 2001.
6. Panțuru, S., Voinea, M. – *Psihologie educațională*, Psihomedica, Sibiu, 2003.
7. Sălăvăstru, D. – *Didactica psihologiei*, Polirom, Iași, 1999.
8. Singer, M.(coord.) – *Ghid metodologic pentru aplicarea programelor școlare din aria curriculară "Om și societate"* - învățământ liceal, MEC, CNPC, Editura Aramis, București, 2001.
9. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, https://www.edums.ro/invprimar/54_Educatie%20fizica_CP_II_OMEN.pdf , accesat la data de 26.09.2024.
10. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa a III -a și clasa a IV-a, <https://scoala1brasov.ro/wp-content/uploads/2018/07/programa-ed.-fizica.pdf>, accesat la data de 26.09.2024.
11. Programa Școlară pentru EDUCAȚIE FIZICĂ, Clasa a V -a - a VIII-a, <https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2017/01/Educatie-fizica-si-sport.pdf> , accesat la data de 26.09.2024.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Susținerea lecțiilor, prezentarea de materiale documentare și personale (portofoliu) folosind limbajul specific educației fizice și sportului.	Notare sumativă	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<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 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

Conf. dr. Bădicu Georgian Titular de curs	Conf. dr. Bădicu Georgian Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI MOTRICITATE SPECIALĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTIVĂ / Profesor de educație fizică în învățământul primar și gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ȘAH							
2.2 Titularul activităților de curs	MIJAICĂ RALUCA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	MIJAICĂ RALUCA							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	VI	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAU
							Obligativitate ³⁾	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/1/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					25
Tutoriat					0
Examinări					4
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
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	Este recomandată prezența unui videoproiector și a unui set de diagrame de șah pentru exemplificarea pozițiilor și analizelor partidelor în timpul cursului. Frecvență obligatorie: minim 50% din totalul orelor de curs pentru însușirea noțiunilor teoretice fundamentale.
5.2 de desfășurare a	Disponerea sălii cu mese echipate cu table de șah și seturi de piese pentru

seminarului/ laboratorului/ proiectului	fiecare participant sau grup de studiu. Frecvență obligatorie: minim 80% din totalul orelor de seminar/laborator, pentru a asigura exersarea practică necesară și consolidarea abilităților specifice jocului de șah.
--	--

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>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.</p> <p>R.Î.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>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.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p> <p>R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare.</p> <p>R.Î.2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.</p> <p>R.Î.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>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.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reiesind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor fundamentale și aplicative în jocul de șah, prin însușirea și utilizarea noțiunilor teoretice, strategice și tactice necesare pentru desfășurarea partidelor de șah.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și aplicarea regulilor de bază și a principiilor fundamentale ale jocului de șah, inclusiv mișcarea pieselor, scopul jocului și valorile pieselor. Dezvoltarea abilităților de analiză și anticipare prin aplicarea strategiilor de bază și avansate în jocul de șah, adaptate la poziții și fazele partidei. Îmbunătățirea concentrării, atenției distributive și memoriei prin exerciții practice și jocuri, precum și formarea capacității de a dezvolta gândirea anticipativă.

	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicarea noțiunilor de tactică, cum ar fi atacul, apărarea, sacrificiile și schimburile, pentru a dezvolta gândirea logică și adaptabilitatea în diverse situații de joc.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Introducere în jocul de șah	Explicație, demonstrație	2 ore	Noțiuni de bază: obiectivul jocului, reguli generale
Mutarea și mobilitatea pieselor	Explicație, descriere, demonstrație	2 ore	Mișcările fiecărei piese, valoarea relativă, poziționare strategică
Principiile deschiderilor în șah	Explicație, analiză de jocuri	2 ore	Principiile clasice și moderne, deschideri fundamentale
Tactici și combinații în șah	Demonstrație, exerciții practice	4 ore	Identificarea și aplicarea combinațiilor tactice
Strategii de mat	Explicație, practică asistată	4 ore	Tipuri de mat, planuri de finalizare a jocului

Bibliografie obligatorie:

1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021
2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023;
3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020.

Bibliografie facultativă:

1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994;
2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014;
3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980.
4. <https://poki.ro/sah>
5. <http://www.jucati.ro/jucati/Sah>

8.2 Seminar + lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Introducere în jocul de șah și mobilitatea pieselor	Explicație, demonstrație, exersare	4 ore	Familiarizarea cu elementele de bază ale șahului și rolul fiecărei piese
Mutările speciale și tactici de mat simplu	Explicație, exersare asistată	8 ore	Acoperă mutările speciale (roca, en passant, promovarea pionului) și exemple de mate simple
Deschiderile în șah - Deschideri deschise	Explicație, analiză de jocuri, practică ghidată	6 ore	Studiul deschiderilor clasice (Apărarea Spaniolă, Italiană, Rusă, Partida Scoțiană)
Maturi cu piese ușoare (doi nebuni, cal și nebun)	Exerciții practice, studii de caz	6 ore	Practica strategiilor de mat cu piese ușoare în scenarii comune
Finaluri de joc (cu pioni, piese)	Demonstrație, analiză,	8 ore	Finaluri fundamentale

majore, turnuri și pionii)	exersare		pentru înțelegerea structurii finale de joc
Metode tactice: atacul dublu, atacul prin descoperire, legarea	Explicație, practică tactică	6 ore	Exersarea tacticilor esențiale pentru dezvoltarea abilităților combative
Analiza poziției și planificarea jocului	Studii de caz, exerciții practice, simulări	4 ore	Dezvoltarea capacității de evaluare a poziției și stabilirea unui plan de joc

Bibliografie obligatorie:

1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021
2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023;
3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah - inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020.

Bibliografie facultativă:

1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994;
2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014;
3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980.
4. <https://poki.ro/sah>
5. <http://www.jucati.ro/jucati/Sah>

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele actuale ale activităților educaționale și sportive din mediul școlar. Acestea contribuie la dezvoltarea competențelor necesare inițierii, organizării și desfășurării activităților de șah în contexte curriculare și extracurriculare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea și înțelegerea regulilor, principiilor strategice și tactice fundamentale ale jocului de șah	Probă orală	30%
	Însușirea progresivă a noțiunilor teoretice și capacitatea de analiză și argumentare a situațiilor de joc	Evaluare continuă – întrebări, sarcini și exerciții de analiză pe parcurs	10%
10.5 Seminar/laborator/proiect	Aplicarea strategiilor și tacticilor de bază pe secvențe de joc (ex. puzzle-uri și scenarii tactice)	Probă practică - puzzle-uri, poziții și scenarii tactice	40%
	Progresul în aplicarea regulilor, procedeele tactice și principiilor strategice în situații concrete de joc	Evaluare continuă – exerciții practice, rezolvarea pozițiilor și partide didactice	20%

Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).

10.6 Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o înțelegere aprofundată și o aplicare foarte bună a principiilor jocului de șah.	Aplică corect și argumentat reguli, principii strategice și tactice; analizează poziții complexe, anticipează variante și identifică soluții eficiente.
Foarte bine (8)	Demonstrează o foarte bună cunoaștere și aplicare a noțiunilor studiate.	Analizează corect majoritatea pozițiilor și aplică adecvat principiile strategice și tactice, cu erori minore.
Bine (7)	Demonstrează o bună cunoaștere a conceptelor și capacitatea de aplicare a acestora.	Aplică regulile și principiile de bază și rezolvă situații tactice uzuale, dar analiza și anticiparea variantelor sunt parțiale.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea elementelor fundamentale ale jocului de șah.	Cunoaște regulile de bază, identifică elemente tactice simple și rezolvă situații elementare de joc, cu dificultăți în analiză și planificare.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează atingerea nivelului minim al rezultatelor învățării.	Prezintă lacune în cunoașterea regulilor și principiilor de bază și nu reușește să rezolve adecvat situații elementare de joc.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ,
Titular de lucrare practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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					40
Tutoriat					0
Examinări					4
Alte activități.....					9
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	-

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al	Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare
---------------------------	--

disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> 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.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Înșușirea 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.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul de educație; tipuri de educație (formal, nonformal, informal); analiză comparativă - avantaje și dezavantaje ale fiecărui tip de educație	Prelegere pe bază de slide, dezbateri	4 ore	Exemplificarea prin studii 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
<p>Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare</p> <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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; <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Cucos 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. 			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodologii de proiectare a activităților motrice nonformale (variante)	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	Expunere, conversație,	4 ore	Proiectare pe durate

pentru activități nonformale	activități în grupuri mici		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

Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

12. Basiliade, G., 1976, Socializare, integrare și comportament deviant. Centrul de cercetări pentru problemele tineretului, București.
13. Bontaș I., 1998, Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București, p. 294.
14. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de Editură Petru Maior, București, 1999.
15. Cerghit, I., 1988, Determinațiile și determinările educației în Curs de pedagogie, Universitatea din București, București.
16. Cucos C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
17. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign, pp. 3 – 40.
18. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaign, IL: Human Kinetics (1992):155 – 168.
19. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București.
20. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46.
21. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans for Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL;
22. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.

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

Conținuturile disciplinei sunt corelate cu cerințele actuale ale învățământului preuniversitar privind diversificarea activităților educative prin valorificarea educației nonformale și extracurriculare și susținerea dezvoltării socio-emoționale a elevilor. Competențele dobândite pot fi valorificate în proiectarea și organizarea activităților motrice specifice programului „Școala altfel”, contribuind la dezvoltarea cooperării, relațiilor interpersonale, responsabilității și implicării active a elevilor.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea și utilizarea corectă a conceptelor, principiilor și modelelor privind proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice nonformale și extracurriculare	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	30%
	Însușirea progresivă a conținuturilor și capacitatea de analiză și argumentare a problematicii activităților motrice nonformale	Evaluare continuă – sarcini de lucru, analize și verificări formative pe parcurs	10%
10.5 Seminar / laborator / proiect	Capacitatea de proiectare, organizare și conducere a unei activități motrice nonformale, adaptată particularităților grupului și obiectivelor urmărite	Evaluare practică: Prezentarea a 5 sisteme de acționare utilizând metoda jocului, pentru o calitate/deprindere motrică	40%
	Capacitatea de proiectare și aplicare progresivă a activităților motrice nonformale, adaptarea acestora la particularitățile grupului și gestionarea situațiilor specifice de desfășurare	Evaluare continuă – fișe de proiectare și aplicații practice secvențiale realizate individual și în grup	20%

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

Teoria și practica activităților motrice nonformale-extracurriculare

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o înțelegere aprofundată și integrată a activităților motrice nonformale și extracurriculare	Proiectează, organizează, conduce și evaluează autonom activități adaptate grupului și contextului; selectează și argumentează riguros metodele și mijloacele utilizate.
Foarte bine (8)	Demonstrează o foarte bună înțelegere și aplicare a conceptelor studiate.	Proiectează și conduce corect activități nonformale, adaptând adecvat metodele și mijloacele, cu mici omisiuni.
Bine (7)	Demonstrează o bună cunoaștere și capacitate de aplicare a conceptelor fundamentale.	Proiectează și aplică activități adecvate, dar adaptarea, argumentarea și evaluarea acestora sunt parțiale.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea elementelor	Proiectează și conduce activități simple,

	fundamentale ale disciplinei.	utilizând metode și mijloace de bază, cu dificultăți în adaptarea și evaluarea acestora.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează atingerea nivelului minim al rezultatelor învățării.	Prezintă lacune conceptuale și nu poate proiecta, conduce și evalua adecvat o activitate motrică nonformală.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu se aplică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Frecvență 80% Echipament sportiv specific Documente individuale de evidență și planificare

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

Competențe profesionale	<p>CPSP1. Aplicarea strategiilor didactice</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.1.1.1. Studentul cunoaște stilurile de învățare, metodele de predare, principiile învățării motrice și strategiile motivaționale aplicabile în educația fizică și sportivă.</p> <p>R.Î.1.1.2. Studentul recunoaște și descrie diferențele de nivel în rândul elevilor și impactul acestora asupra instruirii.</p> <p>R.Î.1.1.3. Studentul identifică structuri didactice variate pentru aplicarea în contexte educaționale diverse.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.1.2.1. Studentul selectează și aplică metode de predare adaptate conținutului și particularităților elevilor.</p> <p>R.Î.1.2.2. Studentul integrează abordări diferențiate în activitatea de instruire.</p> <p>R.Î.1.2.3. Studentul adaptează metodele de instruire în funcție de răspunsul și progresul elevilor.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.1.3.1. Studentul decide în mod autonom strategia didactică adecvată contextului educațional.</p> <p>R.Î.1.3.2. Studentul ajustează procesul instructiv în funcție de evoluția grupului de elevi.</p> <p>R.Î.1.3.3. Studentul reflectează critic asupra eficienței propriei practici didactice și o îmbunătățește constant.</p> <p>CPSP4. Evaluarea progresului școlar al elevilor</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.4.1.1. Studentul cunoaște metodele de evaluare formativă și sumativă aplicabile în educația fizică.</p> <p>R.Î.4.1.2. Studentul recunoaște criterii de performanță și indicatori de progres în plan motric.</p> <p>R.Î.4.1.3. Studentul înțelege rolul evaluării în feedback-ul pentru elev și pentru optimizarea instruirii.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.4.2.1. Studentul elaborează și aplică instrumente de evaluare specifice.</p> <p>R.Î.4.2.2. Studentul evaluează progresul cognitiv, motric și atitudinal al elevilor.</p> <p>R.Î.4.2.3. Studentul adaptează metodele de evaluare în funcție de contextul educațional.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.4.3.1. Studentul furnizează feedback constructiv și relevant.</p> <p>R.Î.4.3.2. Studentul utilizează rezultatele evaluării pentru optimizarea procesului instructiv.</p> <p>R.Î.4.3.3. Studentul propune măsuri remediale sau de susținere în funcție de nivelul de progres al elevului.</p> <p>CPSP7. Organizarea activităților de instruire motrică</p> <p>Cunoștințe</p> <p>R.Î.7.1.1. Studentul cunoaște tipurile de exerciții și metodele de instruire motrică adaptate vârstei școlare.</p> <p>R.Î.7.1.2. Studentul recunoaște riscurile specifice activităților fizice și măsurile de siguranță.</p> <p>R.Î.7.1.3. Studentul identifică elemente de progresivitate, dozare și variație a sarcinilor motrice.</p> <p>Aptitudini</p> <p>R.Î.7.2.1. Studentul planifică activități fizice structurate și sigure.</p> <p>R.Î.7.2.2. Studentul asigură progresivitatea și diversitatea exercițiilor.</p> <p>R.Î.7.2.3. Studentul propune exerciții în funcție de particularitățile individuale și obiectivele lecției.</p> <p>Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î.7.3.1. Studentul monitorizează aplicarea regulilor de siguranță și eficiență.</p> <p>R.Î.7.3.2. Studentul creează contexte de învățare motrică relevante pentru elevi.</p> <ul style="list-style-type: none"> R.Î.7.3.3. Studentul gestionează situațiile neprevăzute în procesul instructiv cu discernământ și promptitudine.
-------------------------	--

Competențe transversale	CT1. Lucrează în echipă și colaborează eficient
	Cunoștințe
	R.Î.1.1.1. Studentul înțelege principiile colaborării eficiente în cadrul echipelor educaționale.
	R.Î.1.1.2. Studentul cunoaște rolurile și responsabilitățile membrilor unei echipe multidisciplinare.
	R.Î.1.1.3. Studentul recunoaște beneficiile cooperării și impactul acesteia asupra rezultatelor educaționale.
	Aptitudini
	R.Î.1.2.1. Studentul comunică eficient și respectuos cu membrii echipei.
	R.Î.1.2.2. Studentul contribuie activ la proiecte educaționale comune.
	R.Î.1.2.3. Studentul adaptează stilul de lucru în funcție de obiectivele și dinamica echipei.
	Responsabilitate și autonomie
	R.Î.1.3.1. Studentul își asumă sarcinile în cadrul echipei și sprijină atingerea obiectivelor comune.
	R.Î.1.3.2. Studentul respectă termenele și contribuie la menținerea unui climat de colaborare pozitiv.
	<ul style="list-style-type: none"> R.Î.1.3.3. Studentul valorifică schimbul de idei și învățarea colaborativă în contexte educaționale diverse.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exercita rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații

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

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
	- Calitatea organizării activităților sportive (planificare, respectarea programului, logistică)	Observare directă, analiza fișelor de activitate	20%
	- Atitudinea și implicarea în activitățile sportive (motivație, spirit de echipă, colaborare cu profesorii și elevii)	Observare directă, feedback de la cadre didactice	20%
	- Interesul și inițiativa în desfășurarea activităților de voluntariat (propuneri, adaptabilitate, responsabilitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%
	- Participarea activă la activitățile organizate (prezență, grad de implicare)	Prezență și raport de activitate	15%
	- Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, planurilor, rapoartelor)	Analiză fișe de planificare, raport final	20%
	- Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive	Simulări practice, observare directă	10%

Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).

10.6 Standard minim de performanță

- Demonstrarea capacității de a organiza, coordona și desfășura activități sportive școlare în mod eficient, utilizând metode adecvate pentru implicarea elevilor și respectând normele de siguranță.
- Elaborarea și gestionarea corectă a documentației specifice activităților de voluntariat în sportul școlar, asigurând planificarea, evidența și raportarea activităților desfășurate.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs		3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs		3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	34				
3.8 Total ore pe semestru	90				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Nu se aplică
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Abilități de comunicare și coordonare a grupurilor de copii. Cunoștințe de bază despre organizarea activităților sportive.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Frecvență 80% Echipament sportiv specific Documente individuale de evidență și planificare

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea competențelor practice necesare pentru implicarea activă în organizarea și desfășurarea activităților sportive în școli, atât în mediul formal (lecții de educație fizică), cât și în mediul nonformal (competiții, evenimente sportive, activități recreative). Formarea unei atitudini proactive în promovarea sportului școlar și a voluntariatului ca instrument pentru dezvoltarea fizică și socială a elevilor. Crearea unui cadru de învățare practică prin care studenții să poată exersa rolul de organizatori, coordonatori și animatori sportivi în contexte educaționale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Exersarea competențelor de organizare și coordonare a activităților sportive destinate elevilor din mediul școlar, respectând principiile didactice și de siguranță. Aplicarea metodelor și strategiilor de implicare activă a elevilor în activitățile sportive și recreative, promovând participarea incluzivă și fair-play-ul. Dezvoltarea capacității de a gestiona logistic și administrativ evenimente sportive școlare, cum ar fi competiții, jocuri de mișcare și festivaluri sportive. Dobândirea de experiență practică în colaborarea cu cadre didactice, antrenori și alte structuri educaționale pentru integrarea activităților motrice în programele școlare și extracurriculare. Perfecționarea abilităților de interacțiune cu elevii, promovând motivația pentru activitate fizică și sport, precum și dezvoltarea deprinderilor de muncă în echipă. Crearea și aplicarea unor metode eficiente de comunicare și feedback cu elevii pentru a crește atractivitatea activităților motrice. Înțelegerea și aplicarea regulilor de siguranță și prim ajutor în timpul activităților sportive organizate în cadrul unităților școlare.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de	Observații
----------	-------------------	----------	------------

		ore	
8.2 Lucrări practice/practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Planificarea avansată a activităților sportive școlare și extracurriculare	Conversație + analiză de studii de caz + simulare de scenarii organizatorice	6 ore	Crearea unui calendar detaliat de activități pentru un semestru complet.
Elaborarea strategiilor de implicare a elevilor în activitățile sportive	Workshop + brainstorming + debateri interactive	6 ore	Dezvoltarea unor metode inovatoare pentru atragerea și menținerea participării elevilor.
Coordonarea și supervizarea evenimentelor sportive în școli	Demonstrație practică + exerciții de leadership și gestionare a echipelor	12 ore	Studentii acționează ca lideri de echipă pentru organizarea competițiilor școlare.
Monitorizarea progresului elevilor și adaptarea activităților fizice	Observare + analiză de date + feedback aplicat	6 ore	Evaluarea performanței elevilor și ajustarea exercițiilor în funcție de nivelul lor.
Managementul riscurilor și măsurile avansate de siguranță în sportul școlar	Simulări practice + studii de caz privind incidente reale	6 ore	Crearea de protocoale de siguranță și instruirea elevilor pentru prevenirea accidentelor.
Organizarea și desfășurarea unui eveniment sportiv complex	Planificare strategică + aplicare practică + raport final	10 ore	Implementarea unui eveniment major (ex: olimpiada școlară, festival sportiv).
Evaluarea impactului programelor de voluntariat sportiv asupra elevilor și școlii	Analiză de date + interviuri + elaborarea unui raport detaliat	6 ore	Crearea unei baze de date cu rezultatele programului și formularea de recomandări pentru îmbunătățire.
Elaborarea și gestionarea documentației oficiale pentru activitățile sportive și voluntariat	Întocmirea de planuri, rapoarte oficiale, fișe de activitate	4 ore	Crearea unui portofoliu documentar cu toate activitățile desfășurate.
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gherguț, A. (2007). Psihopedagogie pentru învățământul primar și preșcolar. Editura Polirom, Iași. 2. Bota, A., Stănescu, M., Teodorescu, S. (2003). Educație fizică și metodică predării ei în învățământul primar și preșcolar. Editura Didactică și Pedagogică, București. 3. Epuran, M. (2011). Motricitate și psihism în activitățile sportive. Editura FEST, București. 4. Ministerul Educației și Cercetării (2017). Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport - Învățământ primar și gimnazial. București. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cojocaru, S. (2014). Voluntariat și implicare socială în educație. Editura Polirom, Iași. 2. UNESCO (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Paris. 3. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. 			

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

- Inspectoratul Școlar Județean Brașov

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.1 Practică	Evaluarea activităților practice desfășurate în școli	Observare directă, analiză documente, feedback profesor coordonator	100%
Calitatea organizării activităților sportive (planificare avansată, respectarea programului, gestionarea logisticii)	Observare directă, analiza fișelor de activitate, interviuri cu profesori	20%	20%
Abilități de leadership și coordonare a echipelor (gestionarea relațiilor cu elevii, colaborare eficientă cu profesorii și colegii, capacitate decizională)	Feedback de la cadre didactice, analiza interacțiunilor din activitățile practice	15%	20%
Interesul și inițiativa în dezvoltarea și îmbunătățirea activităților sportive (propuneri inovative, adaptabilitate, creativitate)	Discuții, autoevaluare și evaluare colegială	15%	15%
Capacitatea de a analiza și evalua progresul elevilor implicați în activitățile sportive (adaptarea exercițiilor, observarea progresului, ajustarea activităților)	Raport individual de activitate, feedback de la elevi și profesori	15%	15%
Documente de planificare și evidență (corectitudinea și completitudinea jurnalului de activitate, rapoarte de impact, studii de caz)	Analiză fișe de planificare, raport final de voluntariat	20%	20%
Respectarea normelor de siguranță și măsurilor de prim ajutor în activitățile sportive (gestionarea situațiilor de urgență, prevenția accidentelor)	Simulări practice, observare directă, studii de caz pe incidente sportive	15%	10%

Nota minimă pentru promovare este 5 (cinci).

10.6 Standard minim de performanță

- Demonstrarea abilității de a gestiona și coordona activități sportive școlare la un nivel avansat, incluzând planificare strategică, organizare logistică și adaptare la nevoile elevilor.
- Capacitatea de a evalua impactul activităților sportive asupra elevilor și de a adapta metodele de instruire și organizare pentru îmbunătățirea performanțelor și participării acestora.

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Elaborarea și gestionarea complexă a documentației oficiale a activităților de voluntariat sportiv, incluzând rapoarte detaliate, analize de impact și propuneri de îmbunătățire a programelor. |
|---|

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 17.09.2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 01.10.2026.

Conf. dr. Ioan TURCU
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA
Director de departament

Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT
Titular practică