

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Institutia de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanta motrica
1.4 Domeniul de studii... ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licentă
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport si performanta motricaă / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Anatomie functionala							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Cioroiu Silviu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. dr. Cioroiu Silviu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					78
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					29
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități. temă de casă: - luarea la cunoștință a informațiilor prin studiul anticipat al bibliografiei recomandate / tematică curs;					9
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	 -
4.2 de competențe	 -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	 Doua evaluari in cadrul seminarilor, medie peste 5 (cinci).

6. Competențe specifice acumulate

CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

1.2. Abilități

R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

CP3. Oferă feedback constructiv

Rezultatele învățării

3.1. Cunoștințe

R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

3.2. Abilități

R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.

CP6. Evaluează progresul școlar al elevilor

Rezultatele învățării

6.1. Cunoștințe

R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire.

R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

R.Î. 6.1.3. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

6.2. Abilități

R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.

R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

R.Î. 6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.

6.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.

R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

Competențe transversale	<p>CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere..</p> <p>R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.</p> <p>R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>R.Î. 7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.</p> <p>CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>8.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>8.2. Abilități</p> <p>R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.</p> <p>R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</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 educația fizică și sportul și în performanța sportivă .
7.2 Obiectivele specifice	<p>Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la:</p> <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. – Sa aprofundam anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Brașov, 2022. 2. Cioroiu, S.G. – Să învățăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Brașov, 2018. 3. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016. 4. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022. 5. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.			
Bibliografie facultativa: 6. Cioroiu, S.G. – „Esețial in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 7. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977. 8. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988. 9. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974.			
8.2 Seminar	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrala.	Explicație Intuitivă – modele anatomice, mulaje, schelete, Studiul individual și în grup pe mulaje	2 ore	
Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui. si a membrului membrului superior.		2 ore	
Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Notiuni introductive despre artrologie. Articulasiile coloanei vertebrale.		2 ore	
Evaluarea notiunilor dobandite din osteologie. Articulasiile membrelor.		2 ore	
Exemplificarea miscarilor realizate din articulatiile		2 ore	

mari ale corpului omenesc. Evidentierea pe mulaje a muschilor motoriai coloanei vertebrale, a muschilor trunchiului.	.	2 ore	
Reperarea pe mulaje a muschilor membrelor, evaluarea insertiilor si originilor diferitelor grupe musculare		2 ore	
Evaluarea cunostintelor dobandite cu privire la miscarile realizate din articulatiile mari ale corpului, precum si la muschii implicati la realizarea lor. Biomecanica diferitelor miscari complexe		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017. 2. Cioroiu, S.G. – Să învăţăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018. 3. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016. 4. Cioroiu, S.G. – Sa aprofundam anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2022. 5. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022. 6. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020. <p>Bibliografie facultativa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Cioroiu, S – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 8. Cioroiu, S.G. – „Esential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 9. Faciu C. – „Anatomia funcţională şi biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977. 10. http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83. 11. http://www.bartleby.com/107/. 12. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988. 13. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică şi Pedagogică – Bucureşti 1974.Cerbulescu C., Ifrim M. – „Atlas de anatomie umană” – Vol I, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică – Bucureşti 1983. 			

9. Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţilor epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noţiunilor fundamentale de anatomie. Analiza comparativă a mişcărilor executate de articulaţiile şi muşchii corpului uman în mişcare	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc in fraze coerente, scrise cursiv si corect in limba romana.	100 %
10.5 Seminar	Utilizarea adecvată a tehnicilor specifice anatomiei şi biomecanicii	Două evaluari în cadrul seminariilor cu medie peste 5 (cinci).	Conditioneaza sustinerea examenului scris.
10.6 Standard minim de performanţă			
<p>■ Operarea cu noţiuni şi tehnici fundamentale din domeniul anatomiei şi biomecanicii</p> <p>■ Indeplinirea criteriilor disciplinei, prin obtinerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 si 10.6) de minim 5 (cinci).</p>			

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 explicațiilor.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor specifice disciplinei, atât teoretice, cât și practice.	Relatează corect majoritatea notiunilor 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 notiuni de bază, 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 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. dr. Silviu Cioroiu Titular de curs	Prof. dr. Silviu 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii d. ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					78 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					12
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative),
4.2 de competențe	-

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>COMPETENȚE PROFESIONALE DE BAZĂ (CP)</p> <p>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. R.Î. 2.1.3. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare. R.Î. 2.2.3. Studentul / absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți..</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.</p> <p>CP3. Oferă feedback constructiv Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere. R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p>
	<p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și deleagă responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul deleagă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice și însușirea conceptelor specifice kinesiologiei.
7.2 Obiectivele specifice	Însușirea conceptelor specifice kinesiologiei. Formarea capacității de generalizare a conceptelor specifice kinesiologiei în context educațional variat.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Motricitatea umană	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Activitatea motrică – Elemente de conținut	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Învățarea Motrică	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Activitatea Motrică – Mijloace de învățare și perfecționare	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Activitatea Motrică – Implicații	Prelegere, expunere,	2	

psiho-fiziologice	prezentare power - point		
Programarea si Planificarea activitatilor motrice	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Bibliografie obligatorie 1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 2. Chicomban C.M. Kinesiologie, note de curs de uz intern, Univ. Transilvania, 2024 3. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 4. Epuran M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 5. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022 6. Sbenghe T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019 Bibliografie facultativa 7. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 8. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică. Formele organizatorice și de practicare ale activităților motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	4	
Motricitatea umana. Motricitatea în ontogeneză.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	4	
Activitatea motrica – Elemente de conținut. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	4	
Activitatea Motrica – Mijloace de invatare si perfectionare, implicații psiho-fiziologice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	4	
Programarea si planificarea activitatilor motrice.Evaluarea în activitatea motrică.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	4	
Activitatea motrică. Motricitatea umană. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	4	
Activitatea motrică. Mijloace de invatare si perfectionare.Evaluarea în activitatea motrică. Recapitulativ.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbatere, problematizare	4	
Bibliografie obligatorie 1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 2. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 3. M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022 5. Sbenghe T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019 Bibliografie facultativa 1. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 2. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania,			

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare. Consilierea, orientarea și medierea studenților în vederea integrării socio- psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	100%
10.5 Seminar	Elaborarea grilelor de evaluare conform cerințelor	Relevanța conținutului cu tematica	Condiție de intrare în examen

10.6 Standard minim de performanță

Studentul va dobândi un bagaj corespunzător în domeniul științei mișcării, prin rezolvarea unei probleme bine definite specifice disciplinei, de complexitate medie. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la examenul scris.

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.	Terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Înțelege a terminologiei științei sportului , a principiilor și mecanismele de bază .	Erori minore, dar coerență conceptuală și explicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar explicațiile sunt parțiale	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Explică și abordează fără terminologie științifică noțiunile, științei sportului	Răspunsuri corecte parțial, lacune ale terminologiei specifice domeniului studiat
Insuficient (<5)	Nu relatează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	Confuzie teoretică, relatări greșite, lipsa terminologiei științifice

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela Titular de curs	Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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 Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale atletismului							
2.2 Titularul activităților de curs	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	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⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					2
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	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ proiectului	• Sala Scol1/Scol2

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

competențe profesionale	CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate
	Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
	R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.
	CP3. Oferă feedback constructiv
	Rezultatele învățării
	3.1. Cunoștințe
	R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.
	R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.
	3.2. Abilități
	R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.
	R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.
	R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	CP4. Pregateste continutul lectiei
	Rezultatele învățării
	4.1. Cunoștințe
	R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup..
	4.2. Abilități
	R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului;
	R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.
	Rc.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	R.Î. 4.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.

Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârștelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p> <p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism.</p> <p>-Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din Atletism</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire.</p> <p>- Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism.</p> <p>-Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe.</p> <p>-Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportivă atletism, conform principiilor de bază ale instruirii.</p>

	-Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculum integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar. -Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
1. Istoricul evoluția și originea exercițiilor fizice specifice domeniului de atletism. 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
2. Analiza tehnicii exercițiilor din atletism, școala alergării, școala săriturii și școala aruncării. Bazele tehnicii ale probelor de alergări	prelegere, expunere video-proiectie, analiza video, conversatie, metode tehnologice moderne	2
3. Tehnica probelor de alergare, pe plat și de ștafetă 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.	prelegere, expunere video-proiectie, analiza video, conversatie, metode tehnologice moderne	2
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	
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.	prelegere, expunere video-proiectie, analiza video, conversatie, metode tehnologice	2
10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)	prelegere, expunere video-proiectie, analiza video, 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
Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> – Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. – Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 – Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018 – Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Bibliografie facultativa <ul style="list-style-type: none"> – Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. – Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 – Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. – Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. – Neamțu M, -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. – Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. – F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 – I.A.A.F. -Book of rules 		
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Ore
Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, alergarea pe teren variat, alergarea de garduri, alergarea de obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și răsturnare dorsală, aruncării greutății cu elan liniar, prin săltare și cu elan circular , aruncarea discului, a suliței și	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	14

mingii de oină).		
- Pregătirea și conducerea lecțiilor la nivel de inițiere.	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	7
-Învatarea, consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	7
<p>Bibliografie</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. – Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 – Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018 – Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. <p>Bibliografie facultativa</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 <p>I.A.A.F. -Book of rules</p>		

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente.
--

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 Lucrări practice	Execuția tehnică a elementelor de bază din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor atletice. Se urmărește corectitudinea execuției tehnice a fiecărui element/probă. Modalitatea de manevrare a colectivului și descrierea unei metodologii de	Evaluare tehnică	30%

	invățare -predare a exercițiilor atletice adaptate corective.		
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea de cunoștințe specifice atletismului . Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA, Director de departament
Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU Titular de curs	Lector dr. Alexandru BONDOC-IONESCU, Titular de laborator

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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 Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
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	Sport și performanță motrică/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica de bază							
2.2 Titularul activităților de curs	Florentina NECHITA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ermil POPESCU							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <ul style="list-style-type: none"> R.Î. 2.3.1. Studentul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <ul style="list-style-type: none"> R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;

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	<p>Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific gimnasticii de bază</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor.	Prelegere, power point+ dezbateri	2 ore	
2. Scurt istoric al gimnasticii. Organizarea internă și internațională a gimnasticii sportive. Clasificarea nivelului actual al gimnasticii pe plan mondial.		2 ore	
3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor din gimnastica sportivă. Planurile și axele corpului. Poziții fundamentale și derivate și direcții de deplasare ale corpului față de sol și aparate. Descrierea exercițiilor și alcătuirea desenelor în gimnastică.		8 ore	
4. Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.		2ore	
5. Termeni de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.		4 ore	
6. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.	Prelegere, power point+ dezbateri	6 ore	
7. 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; Parcurșuri aplicative școlare în vigoare.		2 ore	
8. Bazele generale ale exercițiilor acrobatice individuale și a săriturilor în gimnastică		2 ore	
Bibliografie: Bibliografie obligatorie:			

<div>1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov.</div> <div>2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4.</div> <div>3. Nechita F. (2025). Fitness, mijloc al gimnasticii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca</div> <div>4. Nechita F. (2025) Gimnastica de bază, note de curs de uz intern, Universității Transilvania Brașov;</div> <div>5. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană.</div> <div>6. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3.</div> <div>7. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7.</div> <div>8. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad.</div> <div>9. Popescu E (2025). Bazele și teoria instruirii în gimnastica de bază. Editura Universității Transilvania din Brașov.</div> <div>Bibliografie facultativă:</div> <div>1.Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;</div> <div>2.Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu;</div> <div>3.Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov</div> <div>4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;</div> <div>5.Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180..</div> <div>Material didactic în tehnologie ID:</div> <div>Nechita, F. – „Gimnastica de bază” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</div>			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCIIȚII DE FRONT ȘI ORDINE – terminologie, acțiuni pe loc și în deplasare, alcătuirii și schimbări de formații, deplasări în figuri.	Demonstrația Exersarea Metoda fragmentat-imitativă	4 ore	
2.EXERCIIȚII 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 exerciții cu partener.		10 ore	
3. EXERCIIȚII APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor applicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere, ridicare și transport.		6 ore	
4. EXERCIIȚII 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	
<div>Bibliografie obligatorie:</div> <div>1.Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov.</div> <div>2.Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4.</div> <div>3.Nechita F. (2025). Fitness, mijloc al gimnasticii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca</div> <div>4.Nechita F. (2025) Gimnastica de bază, note de curs de uz intern, Universității Transilvania Brașov;</div> <div>5.Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană.</div> <div>6.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3.</div> <div>7.Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7.</div> <div>8.Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad.</div> <div>9.Popescu E (2025). Bazele și teoria instruirii în gimnastica de bază. Editura Universității Transilvania din Brașov.</div> <div>10.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;</div> <div>Bibliografie facultativă:</div> <div>1.Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;</div> <div>2.Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu;</div> <div>3.Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov</div> <div>4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;</div> <div>5.Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180..</div> <div>Material didactic în tehnologie ID:</div> <div>Nechita, F. – „Gimnastica de bază” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Lucrări practice	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind exercițiile de front și ordine;	Evaluare orală	10%
	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din domeniul dezvoltare fizică generală;	Evaluare Practică	10%
	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică	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 lucrarea practico-metodic , 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 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ermil POPESCU, Titular de Ilucrări 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN							
2.2 Titularul activităților de curs	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN/ ASIST. ANCA IONESCU							
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⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practică/ practică	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice / practică	56
Distribuția fondului de timp					50 ore
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					8
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	50				
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 - videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Echipament sportiv specific. Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi fond-biatlon din Cheile Grădiștei-Fundata/ Valea Râșnoavei-Râșnov și pârtia de schi alpin din Poiana Brașov.

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

CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv

Rezultatele învățării

7.1. Cunoștințe

R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.

R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

7.2. Abilități

R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.

R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.

7.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î. 7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.

R.Î. 7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate.

R.Î. 7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționalmente și intervenții specifice.

R.Î. 7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare.

CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv

Rezultatele învățării

8.1. Cunoștințe

R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

8.2. Abilități

R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.

R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.

8.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

CP9. Organizează activități de formare

Rezultatele învățării

9.1. Cunoștințe

R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psihomotoric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

9.2. Abilități

R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.

R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

9.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 9.3.1. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

CP10. Planifica programul de pregătire sportivă

Rezultatele învățării

10.1. Cunoștințe

R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și

Competențe transversale	<p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.</p> <p>CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.</p> <p>R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare.</p> <p>CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile Rezultatele învățării</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice.</p> <p>4.2. Abilități</p> <p>R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți.</p> <p>R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, .</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea unor sisteme operaționale specifice disciplinei schi alpin, schi fond și biatlon
7.2 Obiectivele specifice	Explicare unor concepte teoretice cu privire la metoda învățării schiului alpin, schiului fond și biatlonului. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului alpin, schiului fond și biatlonului, urmate de o evaluare a achizițiilor tehnico-tactice. Dobândirea unei terminologii specifice Formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei schi alpin, schi fond și biatlon , în cadrul ședinței de antrenament.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
C1. Bazele generale ale metodicii învățării schiului Aspecte care țin de particularitățile disciplinei Aspecte practico-metodice privind coordonarea grupei de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	- Prelegere, prezentari power-point, conversație și dezbateri - Brainstorming - Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
C2. Factorii care favorizează învățarea schiului Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpări, bețe și accesorii		2 ore	
C3. SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnica schiului, elementul și procedeul tehnic, mecanismul de bază. Modalitatea de transport a schiurilor, Acomodarea cu echipamentul Căderea și ridicarea din cădere		2 ore	
C4. Procede tehnice MERSURI, ÎNTOARCERI, URCĂRI Mecanism de execuție, Greșeli, Indicații metodice		2 ore	
C5. Procede de frânare cu schiurile neparalele f. În plug, în jumătate plug, plug alunecat		2 ore	
C6. Poziții pe schiuri COBORÂRE DIRECTĂ. COBORÂRE OBLICĂ. Procede tehnice. Mecanism de realizare, greșeli și indicații metodice		2 ore	
C7. tehnica ocolirilor. Ocolire prin frânare în plug		2 ore	
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <p>PELIN, B., BONDOL-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.</p> <p>PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</p> <p>PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</p> <p>PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.</p> <p>LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J., (2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5</p> <p>ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020). Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26, 0005, pp.1-7;</p> <p>BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;</p> <p>CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;</p> <p>GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;</p> <p>NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;</p> <p>PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support</p> <p>http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/</p> <p>xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			
8.2 Lucrări practice/ practică	Metode de predare-	Număr de	Observatii

	Învățare	ore	
Încălzirea organismului pentru efort Exerciții - Acomodarea cu clăpării și schiurile; Parcurhuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe Căderile și ridicarea din cădere	expunere alternată cu metoda interactivă	4 ore	
Procedeele tehnice Mersuri - Urcări - Întoarceri Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic Exerciții/Ștafete	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4 ore	
Tehnica frânărilor cu schiurile neparalele Învățarea/Consolidarea mecanismului de execuție: Frânare în plug; Frânare prin deschiderea schiului de deal și de vale ; Plug alunecat Structuri de exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	4 ore	
Pozițiile pe schiuri. Coborâre directă Coborâre oblică Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4 ore	
Tehnica ocolirilor. Ocolire în plug printre jaloane și pe urmă largă. Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	4 ore	
Procedee de trecere a denivelărilor de teren Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție Trecerea rupturilor de pantă Trecerea prin amortizare a racordurilor de pantă. Trecerea prin escamotare.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4 ore	
Derapajele. Derapajul lateral. Derapajul oblic Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție La consolidare Se schimbă ritmul, timpul execuțiilor, cât și gradul de dificultate al părților	expunere alternată cu metoda interactivă	4 ore	
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <p>Cârstocea,V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București</p> <p>PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.</p> <p>PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</p> <p>PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</p> <p>PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.</p> <p>LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5</p> <p>ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;</p> <p>BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;</p> <p>CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;</p> <p>GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;</p> <p>NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;</p> <p>PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support</p> <p>http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/</p> <p>xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			

8.3. P	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
Vizionarea si analiza unor lecții practice de pregătire in schi alpin	Analiza, Conversatie, vizionare.	28	
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <p>PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.</p> <p>PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</p> <p>PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</p> <p>PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București</p> <p>Bibliografie facultativă</p>			

GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.

LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5

ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;

BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;

CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;

GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;

NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;

PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support

<http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/>

xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, <http://www.biathlonworld.com/>

Material didactic în tehnologie ID:

Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026

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 sportivilor 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	Cunoașterea noțiunilor teoretice predate la cursuri. Însușirea terminologiei specifice disciplinei schi fond și biatlon. Obținerea minim a otei 5 (cinci),	TEST GRILĂ	50%
10.5 Lucrări practice/practică	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeele tehnice parcurse . Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării unui procedeu tehnic. Asimilarea regulamentului actualizat de schi alpin, schi fond și biatlon . Nota minima 5 (cinci)	Evaluare practico – metodică	50%

10.6 Standard minim de performanță

Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului alpin, schiului fond și biatlonului. Însușirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bun demonstrant.

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Stăpânirea aprofundată a cunoștințelor teoretice, tehnice și metodice specifice schiului alpin.	Execută corect, fluent și controlat procedeele tehnice; explică precis mecanismele de execuție; selectează și aplică autonom exerciții metodice; identifică și corectează greșelile tehnice; respectă integral regulile de siguranță.
Foarte bine (8)	Însușirea foarte bună a cunoștințelor și deprinderilor specifice schiului alpin, cu mici imperfecțiuni.	Execută corect majoritatea procedeele tehnice, cu erori minore; explică mecanismele de execuție și etapele învățării; utilizează adecvat terminologia de specialitate și aplică

		regulile de siguranță.
Bine (7)	Însușirea corespunzătoare a noțiunilor teoretice și a deprinderilor tehnice fundamentale.	Execută procedeele tehnice de bază cu unele greșeli; descrie principalele mecanisme de execuție; identifică exerciții metodice adecvate, dar necesită îndrumare pentru aplicarea acestora.
Suficient (5-6)	Dobândirea nivelului minim acceptabil de cunoștințe și deprinderi necesare promovării disciplinei.	Recunoaște și descrie sumar procedeele tehnice fundamentale; execută controlat, pe teren ușor, coborârea directă, frânarea în plug și ocolirea în plug, cu erori de execuție; prezintă noțiuni metodice elementare și respectă regulile esențiale de siguranță.
Insuficient (<5)	Neîndeplinirea cerințelor minime privind cunoștințele teoretice, execuția tehnică și competențele metodice.	Nu demonstrează însușirea procedeele tehnice fundamentale; prezintă dificultăți majore în controlul deplasării și opririi; nu poate explica mecanismele de execuție sau etapele metodice de învățare; nu îndeplinește cerințele minime de siguranță.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Decan Conf.dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Lect.dr. Bogdan PELIN	Titular de lucrări practice/ practică Lect.dr. Bogdan PELIN Titular de lucrări practice/ practică Asist.ddr. Anca IONESCU

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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA ÎNSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON							
2.2 Titularul activităților de curs	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾)	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice/ practică	2/2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice/ practică	56
Distribuția fondului de timp					Ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	50				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative),
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Echipament sportiv specific. Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi fond-biatlon din Cheile Grădiștei-Fundata/ Valea Râșnoavei-Râșnov și pârtia de schi alpin din Poiana Brașov.

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

CP7. Ofera instruire în domeniul sportiv
Rezultatele învățării

Competențe transversale	<p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.</p>
	<p>CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.</p> <p>R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare.</p>
	<p>CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice.</p> <p>4.2. Abilități</p> <p>R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți.</p> <p>R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, .</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea unor sisteme operaționale specifice disciplinei schi fond și biatlon
7.2. Obiectivele specifice	<p>Explicare unor concepte teoretice cu privire la metodica învățării schiului fond și biatlonului.</p> <p>Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului fond și biatlonului, urmate de o evaluarea a achizițiilor tehnico-tactice. Dobândirea unei terminologii specifice</p> <p>Formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei schi fond și biatlon , în cadrul ședinței de antrenament.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele generale ale metodicii învățării schiului Aspecte care țin de particularitățile disciplinei Aspecte practico-metodice privind coordonarea grupei de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	- Curs interactiv	2 ore	
Factorii care favorizează învățarea schiului Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpări, bețe și accesorii	- Prelegere pe bază de	2 ore	

SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnica schiului, elementul și procedeul tehnic, mecanismul de bază. Modalitatea de transport a schiurilor, Acomodarea cu echipamentul Căderea și ridicarea din cădere	slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri	2 ore	
Componentele de bază ale antrenamentului în disciplina sportivă biatlon	- Brainstorming	2 ore	
Noțiuni elementare privind antrenamentul de tir la disciplina sportivă biatlon	- Studiu de caz - viziunări de filme didactice tematice	2 ore	
Istoric și noțiuni de regulament stilul clasic. Tehnica și metodica învățării schiului fond –STILUL CLASIC		2 ore	
Tehnica și metodica învățării schiului fond –SKATING STILUL LIBER. Pasul de semipatinaj și pasul de patinaj fără aportul brațelor		2 ore	
Bibliografie: Bibliografie obligatorie PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București Bibliografie facultativă GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB. LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5 ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7; BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302; CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61; GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182; NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35; PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/ xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/ Material didactic în tehnologie ID: - Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026			
8.2 Lucrări practice/ practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Încălzirea organismului pentru efort Exerciții - Acomodarea cu clăpării și schiurile; Parcurșuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe Căderile și ridicarea din cădere	Metode: demonstrația, explicația, exersarea. Metoda globală și fragmentată	4 ore	
Procedeele tehnice Mersuri – Urcări - Întoarceri Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic Exerciții/Ștafete		4 ore	
Tehnica frânărilor cu schiurile neparalele Învățarea/Consolidarea mecanismului de execuție: Frânare în plug; Frânare prin deschiderea schiului de deal și de vale ; Plug alunecat Structuri de exerciții		4 ore	
Coordonarea de ansamblu a elementelor tehnice la tragerea în cadrul biatlonului		4 ore	
Desfășurarea acțiunii în pregătirea, execuția și încheierea tragerii în cadrul biatlonului		4 ore	
Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din mersul liber		4 ore	
Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din tehnica clasică		4 ore	
Bibliografie: Bibliografie obligatorie PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond si biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brasov, ISBN			

<p>978-606-19-1526-2.</p> <p>PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</p> <p>PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.</p> <p>LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5</p> <p>ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;</p> <p>BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;</p> <p>CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;</p> <p>GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;</p> <p>NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;</p> <p>PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support</p> <p>http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/</p> <p>xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>- Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			
8.2. P	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
Vizionarea si analiza unor lecții practice de pregătire in schi, biatlon si schi fond	Analiza, Conversatie, vizionare.	28	
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <p>PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biatlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.</p> <p>PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</p> <p>PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</p> <p>PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.</p> <p>LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5</p> <p>ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;</p> <p>BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;</p> <p>CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;</p> <p>GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;</p> <p>NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;</p> <p>PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support</p> <p>http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/</p> <p>xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			

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

<p>Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive Școlare, Federația Română de Schi Biatlon</p> <p>Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieți prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare a sportivilor în raport cu cerințele sociale în vederea integrării lor pe piața muncii.</p>

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice predate la cursuri. Însușirea terminologiei specifice disciplinei schi fond și biatlon. Obținerea minim a otei 5 (cinci),	TEST GRILĂ	50%
10.5 Lucrări practice/ practică	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeelor tehnice parcurse . Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării unui procedeu tehnic. Asimilarea regulamentului actualizat de schi fond și biatlon . Nota minima 5 (cinci)	Evaluare practico – metodică	50%

10.6 Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Stăpânirea aprofundată a cunoștințelor teoretice, tehnice și metodice specifice schiului fond și biatlonului.	Execută fluent și corect procedeele tehnice din stilul clasic și stilul liber (skating); explică precis mecanismele de execuție și metodică învățării; demonstrează cunoștințe aprofundate privind tehnica tragerii în biatlon, regulamentul și organizarea instruirii; identifică și corectează autonom greșelile tehnice, respectând integral normele de siguranță.
Foarte bine (8)	Însușirea foarte bună a cunoștințelor și deprinderilor specifice schiului fond și biatlonului, cu mici imperfecțiuni.	Execută corect majoritatea procedeelor tehnice din stilul clasic și liber, cu erori minore; explică mecanismele de execuție și etapele metodice ale învățării; demonstrează cunoștințe solide privind pregătirea și desfășurarea tragerii în biatlon; utilizează corect terminologia și respectă regulile de siguranță.
Bine (7)	Însușirea corespunzătoare a noțiunilor teoretice și a deprinderilor tehnice fundamentale specifice celor două discipline.	Execută procedeele tehnice de bază din schiul fond, cu unele greșeli de coordonare și ritm; descrie principalele mecanisme de execuție; cunoaște etapele de bază ale tragerii în biatlon și principalele prevederi regulamentare; identifică exerciții metodice adecvate, necesitând uneori îndrumare.
Suficient (5-6)	Dobândirea nivelului minim acceptabil de cunoștințe teoretice și deprinderi practice necesare promovării disciplinei.	Recunoaște și descrie sumar procedeele tehnice fundamentale din stilul clasic și liber; execută elemente de bază ale deplasării pe schiuri, cu erori tehnice, dar în condiții de control și siguranță; identifică etapele principale ale tragerii în biatlon și regulile esențiale de securitate; prezintă noțiuni metodice elementare.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lect.dr. Bogdan PELIN, Titular de curs	Lect.dr. Bogdan PELIN, Titular de lucrări practice/ practică

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	SCRIERE ACADEMICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan Marian Oancea							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ștefan Teriș							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					32 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					10
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					3
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	• sistem proiecție video și audio
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• sistem proiecție video și audio

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

Competențe profesionale	<p>CP5. Dezvolta materiale educationale digitale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 5.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 5.2.3. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.3. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p> <p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> familiarizarea studenților cu principalele tipuri de texte științifice din domeniul științei sportului și educației fizice, cu accent asupra unor dimensiuni aplicative privind scrierea unor proiecte, referate
---------------------------------------	--

	sau cercetări în domeniu.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> cunoașterea principalelor tipuri de texte științifice și componentelor lor înțelegerea procesului de scriere a unui text științific din domeniul științei sportului și educației fizice asimilarea unor tehnici și metode de lucru individual și în grup pentru scrierea de proiecte de cercetare și alte tipuri de texte științifice asimilarea cunoștințelor de bază în vederea redactării unor documente necesare cerințelor societății actuale (CV, scrisoare electronică, scrisoare de intenție, cerere, autocaracterizare etc)

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Tipuri de texte și prezentări științifice/academice.	prelegere	2	
2. Texte administrative. Scrisoarea de intenție/motivație, cv-ul, redactarea de e-mailuri, cereri, scrisori de recomandare. Posterul științific și prezentarea științifică orală – abilități de redactare	prelegere	4	
3.Reguli de citare în text. Plagiatul. Similitudinea.	prelegere	2	
4. Anatomia articolului științific – tipuri de studii și articole și componentele lor: studii calitative, recenzie de literatură, recenzie cantitativă.	prelegere	2	
5. Criterii privind redactarea unui articol științific / proiect de cercetare – aspecte conceptuale	prelegere	4	
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Oancea B – Scriere academica, note de curs de uz intern, 2025</p> <p>Gerald Graff, Cathy Birkenstein (2015), Manual pentru scriere academica: Eu spun/eu spun., Editura Paralela 45, București.</p> <p>Ghid de scriere academica pentru studenți (2016), Societatea academica din România, București</p> <p>Șercan Emilia, Deontologie academica (2017), Universitatea din București, București</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>American Psychological Association (2009), Publication Manual (6th ed.). Washington, DC:</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>1. Onea G.,A. „Scriere academica”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Tipuri de texte și prezentări științifice/academice.	Dezbateri	2	
2. Texte administrative. Scrisoarea de intenție/motivație, cv-ul, redactarea de e-mailuri, cereri, scrisori de recomandare. Posterul științific și prezentarea științifică orală – abilități de redactare	Dezbateri	4	
3. Reguli de citare în text. Plagiatul. Similitudinea.	Dezbateri	2	
4. Anatomia articolului științific – tipuri de studii și articole și componentele lor: studii calitative, recenzie de literatură, recenzie cantitativă.	Dezbateri	2	
5. Criterii privind redactarea unui articol științific / proiect de cercetare	Dezbateri	4	
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Oancea B – Scriere academica, note de curs de uz intern, 2025</p> <p>Gerald Graff, Cathy Birkenstein (2015), Manual pentru scriere academica: Eu spun/eu spun., Editura Paralela 45, București.</p> <p>Ghid de scriere academica pentru studenți (2016), Societatea academica din România, București</p> <p>Șercan Emilia, Deontologie academica (2017), Universitatea din București, București</p>			

Bibliografie facultativă:
American Psychological Association (2009), Publication Manual (6th ed.). Washington, DC:

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	Examinare orală	100%
10.5 Seminar	Relevanța conținutului referatului cu tema dată	Prezentare referat	Condiție verificarea finală
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Realizarea unor documente necesare solicitărilor societății actuale: CV, cerere, mail,, scrisoare de intenție 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Titular de curs	Conf.dr. Ștefan TERIȘ 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)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul 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	V	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					32 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.</p> <p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p>
	<p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</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,

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	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		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English grammar		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the production of the English tenses.		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech		2 ore	
Theoretical and practical exercises related to technical English		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	TC1	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6 Standard minim de performanță			
<p>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.</p>			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, 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)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul 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	V	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					32 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.</p> <p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p>
	<p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</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 point+	2 ore	
2. Modurile verbelor -indicativul		2 ore	

3. Condiționalul	dezbateri	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	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 conceptelor și noțiunilor	Examen scris	50%

	specifice domeniului		
10.5 Seminar		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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, 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)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE							
2.2 Titularul activităților de curs	Alina Martoma							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alina 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 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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					108ore
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					26
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Parcursarea disciplinei Anatomie funcțională
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	Explicite în Regulamentul didactic al studenților

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

CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educationale**Rezultatele învățării****1.1. Cunoștințe**

R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

1.2. Abilități

R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.

R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

CP3. Oferă feedback constructiv**Rezultatele învățării****3.1. Cunoștințe**

R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

3.2. Abilități

R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.

R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv**Rezultatele învățării****7.1. Cunoștințe**

R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere..

7.2. Abilități

R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.

R.Î. 7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.

R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.

R.Î. 7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.

7.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

Competențe transversale	CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.
	R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;
	R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.
	R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.
	CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile Rezultatele învățării
	4.1. Cunoștințe
	R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice.
	4.2. Abilități
	R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional.
	R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.
	4.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, .
	CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale Rezultatele învățării
	6.1. Cunoștințe
	R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.
	6.2. Abilități
	R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.
	R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.
	6.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conceptelor de baza a mecanismelor de fiziologice ale organismului si integrarea lor in fondul de notiuni de specialitate.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea reactiilor adaptative ale organismului la efort specifice activitatilor fizice. Extinderea cunoasterii si integrarea lor in mecanismele fiziologice

complexe.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aparatul locomotor: fiziologia sistemului osos, fiziologia sistemului muscular	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
Sistemul nervos: notiuni fenerale, reflexive; fiziologia nervului; fiziologia sinapsei; fiziologia maduvei; fiziologia trunchiului cerebral; fiziologia emisferelor cerebrale; fiziologia sistemului nervos vegetativ simpatic si parasimpatic.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Sistemul endocrin, glandele suprarenale, tiroida, pancreasul endocrin, glandele sexuale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Aparatul respirator: fiziologia aparatului respirator, inspiratia si expiratia, volumele respiratorii, capacitatile pulmonare, transportul gazelor si reglarea respiratiei	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Aparatul cardiovascular: fiziologia inimii, fiziologia circulatiei, reglarea nervoasa a circulatiei sanguine.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Metabolismul: fiziologia metabolismului intermediar glucidic, protidic si lipidic; fiziologia metabolismul energetic.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Catun C. Fiziologie. Sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul cardiovascular, Universitatea Carol Davila, 2020
2. Catun C. Fiziologie. Sistemul respirator, sangele, compartimentele lichidiene, aparatul reno-urinar, echilibrul acido-bazic. Universitatea Carol Davila, 2020
3. Walter Boron: Fiziologie medicală, ed. 3, 2016
4. Martoma, A. M. (2009). Capacitatea de efort. Editura Universității" Transilvania".
5. Martoma, A. M. (2007). Notiuni de fiziologia efortului Editura Universității" Transilvania".

Bibliografie facultativa:

1. Baciu, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.
4. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.
5. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.
6. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III
7. Guyton A.C., Tratat de fiziologie a omului, Ed. Callisto, București, 2007

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Examinarea obiectiva a tesutului muscular striat, testarea rezistentei musculare	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	4	
Aprecierea masei musculare (plicile) si indicele Broca	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare	4	

	media		
Capacitatea de efort a muscuiului striat (proba Ruffier)	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Capacitatea de refacere a muscuiului striat (proba Dargo)	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Principalii hormoni din organism: valori normale is valori patologice	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Masurarea volumelor respiratorii si a capacitatii pulmonare; spirometria si interpretarea spirogramei	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	6	
EKG-ul normal, patologic, la efort; masurarea tensiunii arteriale si a pulsului; masurare circulatiei superficiale la nivelul memebrelor superioare si inferioare	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	6	
Metabolismul glucidic, protidic si lipidic, vitamine	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Catun C. Fiziologie. Sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul cardiovascular, Universitatea Carol Davila, 2020
2. Catun C. Fiziologie. Sistemul respirator, sangele, compartimentele lichidiene, aparatul reno-urinar, echilibrul acido-bazic. Universitatea Carol Davila, 2020
3. Walter Boron: Fiziologie medicală, ed. 3, 2016
4. Martoma, A. M. (2009). Capacitatea de efort. Editura Universității "Transilvania".
5. Martoma, A. M. (2007). Notiuni de fiziologia efortului Editura Universității "Transilvania".

Bibliografie facultativa:

1. Baci, I., - „ Fiziologie”, București, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.
4. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.
5. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.
6. Tache S., Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III
1. Guyton A.C., Tratat de fiziologie a omului, Ed. Callisto, București, 2007

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 fiziologiei	Examen scris	80%
10.5 Seminar	- Explicarea corectă a aspectelor conceptuale de fiziologie	Verificare curentă (pe parcurs)	20%

10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fiziologiei. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la examenul scris. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
lect.dr. Alina MARTOMA Titular de curs	lect.dr. Alina MARTOMA 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de handbal							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp					66 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					3
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de jocuri Scol 2

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

Competențe profesionale	<p>CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere..</p> <p>R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>CP9. Organizează activități de formare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>9.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>9.2. Abilități</p> <p>R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>9.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>CP10. Planifică programul de pregătire sportivă</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>10.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 10.1.2. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>10.2. Abilități</p> <p>R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>10.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.</p> <p>R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p>
-------------------------	--

CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive**Rezultatele învățării****11.1. Cunoștințe**

R.Î. 11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î. 11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

11.2. Abilități

R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.

R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.

11.3. Responsabilitate și autonomie.

R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.

R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.

R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.

CP12. Motivează sportivii**Rezultatele învățării****12.1. Cunoștințe**

R.Î. 12.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

R.Î. 12.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.

12.2. Abilități

R.Î. 12.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

12.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;

R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei.

R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.

R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

Competențe transversale	CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delege responsabilități Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă. R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delege responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale. R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei. CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare Rezultatele învățării 5.1. Cunoștințe R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă
-------------------------	--

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinei handbal în cadrul instruirii didactice pe 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 achizițiilor tehnico-tactice; <ul style="list-style-type: none"> 3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei handbal în învățământ.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Istoria jocului de handbal	Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	

Ținerea, prinderea, driblingul, pasarea, conducerea mingii și aruncarea la poartă;	Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	
Elemente de bază ale jocului de handbal, poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren.	Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	
Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi)	Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	
Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac	Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	
Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării	Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	
Handbal – mijloc profilactic	Prelegere, prezentare power –point, conversație, dezbateri, prezentari media	4 ore	

Bibliografie

- ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, <https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal>
- ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 <http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381>
- ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov
- ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria <https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945>

Bibliografie alternativă

- ❖ 📖 Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, <https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/>
- ❖ 📖 Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov

8.2 Lucări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Acomodarea cu mingea, sala de sport, perfecționarea poziției fundamentale în handbal atât pentru atac cât și apărare; Joc handbal	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	2	
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare;	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
3. Învățarea conducerii mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare;	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
4. Învățarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față/spate:	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
5. Învățarea aruncării la poartă din săritură cu elan de trei pași și cu alan pe un pas de	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	

la linia de 9 metri;			
6. Învățarea fentelor - de deplasare; de pasare; de aruncare;	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
7. Învățarea scoaterii mingii din dribling de la adversar;	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
8. Tactica atacului: faze de joc	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
9. Tactica apărării: faze de joc; aplicații, joc bilateral			
10. Învățarea circulației de minge și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă;	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
10 Tactica colectivă de apărare: închiderea culoarelor de pătrundere.	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
11.Tactica individuală de atac: demarcaj, depășire, pătrundere	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	4	
12. Sisteme și forme de joc în atac	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	6	
13. Sisteme de joc în apărare	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	6	
14. Marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; blocajul și blocaj-plecare	Explicație, demonstrația, metoda exersării,	2	
Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.rizoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 Bibliografie alternativă <ul style="list-style-type: none"> ❖ 📖 Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ 📖 Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov 			

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal
- soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei
- prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru
- rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicei teoretico-metodice la examenul scris

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 completitudinea cunoștințelor de specialitate privind tehnica, tactica, regulamentul și metodica jocului de handbal; utilizarea terminologiei specifice; capacitatea de analiză și argumentare.	evaluare sumativă în sesiune (examen scris)	40%
10.5 Lucrări practice	Aplicarea corectă a procedeelor tehnice și acțiunilor tactice; capacitatea de proiectare și organizare a exercițiilor specifice; participarea activă la activitățile practice; respectarea cerințelor metodice și a regulilor jocului.	Evaluare continuă pe parcursul semestrului, observație sistematică, probe practice, prezentarea și susținerea unui program de exerciții pentru învățarea și perfecționarea procedeelor specifice handbalului.	60% : probă practică de execuție tehnico-tactică;
10.6 Standard minim de performanță			
<p>Probe tehnice</p> <p>Demonstrarea procedeelor tehnice învățate în semestrul I;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parcurgerea unor structuri motrice complexe; • Exemplu: pasă – alergare – reprimire – dribling – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin diferite procedee: săritură / din plonjon (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice; • Nota minima 5 (cinci).. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof.univ.dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de lucrări practice Prof.univ.dr. Veronica MÎNDRESCU

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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- F03.1-PS7.2-01/ed.3, rev.6

- 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 <i>Transilvania</i> din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
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	Sport și performanță motrică/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal							
2.2 Titularul activităților de curs	Gabriel SIMION							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Gabriel SIMION							
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 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp					66 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					3
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală de jocuri Scol 2

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

Competențe profesionale	<p>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 1.1.3. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 1.3.2. Absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>R.Î. 2.1.3. Absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.</p> <p>R.Î. 2.2.3. Absolventul înovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți..</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Absolventul Își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.</p> <p>R.Î. 2.3.3. Absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.</p> <p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.1. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 3.1.2. Absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.1. Absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 3.2.2. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 3.2.3. Absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p> <p>R.Î. 3.3.3. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p>
-------------------------	--

Competențe profesionale	<p>CP4. Pregatește conținutul lecției Rezultatele învățării</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 4.1.1. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 4.1.2. Absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup..</p> <p>R.Î. 4.1.3. Absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>4.2. Abilități</p> <p>R.Î. 4.2.1. Absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului;</p> <p>R.Î. 4.2.2. Absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>R.Î. 4.2.3. Absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>c.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 4.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 4.3.2. Absolventul Întocmește documente de planificare a activității specifice</p> <p>R.Î. 4.3.3. Absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>CP5. Dezvolta materiale educationale digitale Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 5.1.2. Absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 5.1.3. Absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 5.2.2. Absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>R.Î. 5.2.3. Absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 5.3.2. Absolventul Întocmește documente de planificare a activității specifice.</p> <p>R.Î. 5.3.3. Absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>CP6. Evaluează progresul școlar al elevilor Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>R.Î. 6.1.3. Absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Absolventul selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>R.Î. 6.2.3. Absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 6.3.3. Absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică.</p> <p>COMPETENȚE PROFESIONALE SPECIFICE PROGRAMULUI (Programul este înscris în Registrul Național al Calificărilor din Învățământul Superior cu următoarele coordonate: cod ocupație COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial)</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 7.1.1. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere..</p> <p>R.Î. 7.1.2. Absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.</p> <p>R.Î. 7.1.3. Absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>R.Î. 7.2.1. Absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.2. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 7.2.3. Absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.4. Absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>R.Î. 7.2.5. Absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>R.Î. 7.2.6. Absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 7.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 7.3.2. Absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>R.Î. 7.3.3. Absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate.</p> <p>R.Î. 7.3.4. Absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice.</p> <p>R.Î. 7.3.5. Absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare.</p> <p>CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>8.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 8.1.1. Absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 8.1.2. Absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>8.2. Abilități</p> <p>R.Î. 8.2.1. Absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.</p> <p>R.Î. 8.2.2. Absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 8.3.1. Absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>R.Î. 8.3.2. Absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 8.3.3. Absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>CP9. Organizează activități de formare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>9.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 9.1.1. Absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 9.1.2. Absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 9.1.3. Absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>9.2. Abilități</p> <p>R.Î. 9.2.1. Absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 9.2.2. Absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>R.Î. 9.2.3. Absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>9.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 9.3.1. Absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</p> <p>R.Î. 9.3.2. Absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>R.Î. 9.3.3. Absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p>
-------------------------	---

Competențe profesionale	<p>CP10. Planifica programul de pregătire sportiva</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>10.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 10.1.1. Absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 10.1.2. Absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 10.1.3. Absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>10.2. Abilități</p> <p>R.Î. 10.2.1. Absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>R.Î. 10.2.2. Absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.</p> <p>R.Î. 10.2.3. Absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.</p> <p>R.Î. 10.2.4. Absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>10.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 10.3.1. Absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.</p> <p>R.Î. 10.3.2. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 10.3.3. Absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 10.3.4. Absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>11.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 11.1.1. Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 11.1.2. Absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>R.Î. 11.1.3. Absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>11.2. Abilități</p> <p>R.Î. 11.2.1. Absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 11.2.2. Absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 11.2.3. Absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>R.Î. 11.2.4. Absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>11.3. Responsabilitate și autonomie.</p> <p>R.Î. 11.3.1. Absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 11.3.2. Absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>R.Î. 11.3.3. Absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 11.3.4. Absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.</p> <p>R.Î. 11.3.5. Absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.</p> <p>CP12. Motivează sportivii</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>12.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 12.1.2. Absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 12.1.3. Absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.</p> <p>12.2. Abilități</p> <p>R.Î. 12.2.1. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 12.2.2. Absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 12.2.3. Absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>12.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 12.3.1. Absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 12.3.2. Absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</p> <p>R.Î. 12.3.3. Absolventul respectă principiile eticii și deontologiei.</p> <p>R.Î. 12.3.4. Absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 12.3.5. Absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p> <p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delege responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Absolventul delege responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.</p> <p>CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.1. Absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.</p> <p>R.Î. 3.2.2. Absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate.</p> <p>R.Î. 3.2.3. Absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 3.3.3. Absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.</p> <p>CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 4.1.1. Absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului.</p> <p>4.2. Abilități</p> <p>R.Î. 4.2.1. Absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional.</p> <p>R.Î. 4.2.2. Absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 4.3.1. Absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p>
	<p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>

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 metodico-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele, la cluburile și asociațiile sportive.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului de selecție și a pregătirii în sport 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 Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe niveluri de vârstă și de performanță la nivel gimnazial și în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului (factorul tehnic), stadiul I al antrenamentului sportiv

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 obligatorie			
1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
Bibliografie facultativa			
5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.			
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.			
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Jocul fără minge	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	2 ore	
2. Lovirea mingii cu piciorul (1)		2 ore	
3. Lovirea mingii cu piciorul (2)		2 ore	
4. Preluarea mingii		2 ore	
5. Conducerea mingii		2 ore	
6. Protejarea mingii		2 ore	
7. Deposedarea adversarului de minge		2 ore	
8. Mișcarea înșelătoare		4 ore	
9. Lovirea mingii cu capul		4 ore	
10.Aruncarea de la margine. Jocul portarului		2 ore	
11.Duelul 1v1 ofensiv		4 ore	
12.Duelul 1v1 defensiv		4 ore	
13.Demarcarea		2 ore	
14.Marcajul		2 ore	
15.Dublaajul		2 ore	
16.Acoperirea		4 ore	
17.Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari		2 ore	
18.Pasa. Replierea		2 ore	

19.Pressingul		2 ore	
20.Combinații tactice		4 ore	
21.Contraatacul. Atacul rapid		4 ore	
Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014 Bibliografie facultativa <ol style="list-style-type: none"> 5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 8. 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 corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	70%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Parcurgerea unei structuri motrice complexe: preluare – conducere printre 5 jaloane (se folosesc obligatoriu ambele picioare în manevrarea mingii) – tras la poartă prin procedeul lovirea mingii cu șiretul plin (obligatoriu să se nimerească spațiul porții). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice.	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice 			
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 procedurilor 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 procedurilor 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 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de lucrări practice

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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 Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
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	SPORT SI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în atletism							
2.2 Titularul activităților de curs	Ștefan ALECU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ștefan ALECU							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligatorivitate 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 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					78 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala Scol1/Scol2

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

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/ educare motrică.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.</p> <p>C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/ sportive.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul 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 Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>CT2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul 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	Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedurilor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2 Obiectivele specifice	<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; 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. <p>Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Observații
Teoria și practica predării alergării de viteză.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie	2
Teoria și practica predării alergării de semifond.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
Teoria și practica predării alergării de garduri.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
Teoria și practica predării săriturii în lungime.	-prelegere	2

	-expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	
Teoria și practica predării săriturii în înălțime.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
Teoria și practica predării aruncării mingii de oină.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
Teoria și practica predării aruncării greutății.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
<p>Bibliografie obligatorie Alec S., Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar. <i>Ed. Universității Transilvania din Brașov</i>, 2025. Alec S., Teoria și practica instruirii în atletism. <i>Ed. Universității Transilvania din Brașov</i>, 2025 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</p> <p>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</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: — Alec, Șt. „Teoria și practica instruirii în atletism”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>		
8.2 Lucrari practice	Metode de predare-învățare	Ore
1. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de viteză	Explicația Demonstrația	2
2. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de semifond	Observația Studiu de caz Exersarea	2
3. Metodica învățării alergării de garduri cu start de jos		2
4. Metodica învățării transmiterii bățului de ștafetă		2
5. Metodica învățării triplusaltului		2
6. Metodica învățării aruncării mingii de oină		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	Explicația Demonstrația	2
10. Organizarea și conducerea competițiilor de alergări de viteză	Observația Studiu de caz	2
11. Organizarea și conducerea competițiilor de fond și	Exersarea	2

semifond		
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
<p>Bibliografie obligatorie Alec S., Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar. <i>Ed. Universității Transilvania din Brașov</i>, 2025. Alec S., Teoria și practica instruirii în atletism. <i>Ed. Universității Transilvania din Brașov</i>, 2025 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, Programă școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014. MEN, Programă școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017</p> <p>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, Programă 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</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Alec, Șt. „Teoria și practica instruirii în atletism” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>		

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; <p>Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare.</p>
--

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 Lucrări practice	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor atletice. Susținerea unei unități de învățare cu grupa de studenți, la recomandarea cadrului didactic.	Verificare practico-metodică	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea de cunoștințe și înțelegere în ceea ce privește rolul atletismului în domeniul kinetoterapiei. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la 			

examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA, Director de departament
Lector dr. Ștefan ALECU, Titular de curs	Lector dr. . Ștefan ALECU, Titular 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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 Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
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	Sport și performanță motrică/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					78 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					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

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	Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific gimnasticii de bază <ul style="list-style-type: none"> Aplicarea conceptelor practico-metodice în executarea și organizarea mijloacelor gimnasticii de bază

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de	Număr de	Observați
----------	-----------	----------	-----------

	predare	ore	i
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Metodologia instruirii, concepte, tipologii, prezentare generală, factori și condiții de optimizare.		2 ore	
3.Însușirea principalelor repere teoretice și metodologice pe care le implică abordarea exercițiilor acrobatice (exerciții acrobatice – caracteristici și clasificare) și exercițiilor la aparate.		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).		6 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8			
Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; 2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; 3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; 5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. 6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; 7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961 8. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997;			
8.2 Lucrări practice	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 la scara fixă.	Metoda fragmentat-imitativă	6 ore	
2.EXERCITII APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcursurilor aplicative.		6 ore	
3.EXERCITII ACROBATICE – tehnica și metodică învățării stândului pe mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B),, roții laterale, a a roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.	Metoda demonstrativă	8 ore	
4.SĂRITURI CU SPRIJIN - tehnica și metodologia săriturii, grupa II, săritură prin rostogolire la lada în lungime- fete și săritura prin plutitor depărtat la lada de gimnastică în lungime băieți	Metoda fragmentat-imitativă	8 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8			
Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;			

2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;
3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
4. POPESCU, G. Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003;
5. POPESCU, G. Gimnastica de bază, vol I și II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L. Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961
8. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatică specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluarea continuă a progresului în execuția tehnică a elementelor specifice gimnasticii și a săriturilor cu sprijin	15%
	Susținere temă de specialitate (complex DFG sau parcurs aplicativ).	Evaluarea practico-metodică continuă a execuției și aplicării mijloacelor specifice gimnasticii	15%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), 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 acrobatică 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 acrobatică impuse și a săriturilor cu sprijin. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe și deprinderi practice și un progres redus.

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ermil POPESCU, 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul 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	V	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					32 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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	<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>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.</p> <p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p> <p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Talking about plans, intentions and decisions	Expunere; invatare 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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	4 ore	
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Gerund vs. Infinitive	Expunere; invatare 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	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. 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	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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, 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) 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;

- 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul 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	V	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					32 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
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>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.</p> <p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p>
	<p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</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 point+	2 ore	
2. Modurile verbelor -indicativul		2 ore	

3. Condiționalul	dezbateri	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	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 conceptelor și noțiunilor	Examen scris	50%

	specifice domeniului		
10.5 Seminar		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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, 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)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	etică și integritate academică							
2.2 Titularul activităților de curs	Teriș Ștefan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Teriș Ștefan							
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⁾	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	1
Distribuția fondului de timp					32 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
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	• Sala dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala dotată cu videoproiector

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

CP3. Oferă feedback constructiv

Rezultatele învățării

3.1. Cunoștințe

R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.

R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.

3.2. Abilități

R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale **R.Î. 3.2.3.** Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.

3.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.

CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv

Rezultatele învățării

8.1. Cunoștințe

R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.

8.2. Abilități

R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.

8.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.

CP12. Motivează sportivii

Rezultatele învățării

12.1. Cunoștințe

R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.

12.2. Abilități

R.Î. 12.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.

R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

12.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;

R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.

R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei.

R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.

R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.

Competențe transversale	<p>CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării 3.1. Cunoștințe R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite.</p> <p>CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile Rezultatele învățării 4.1. Cunoștințe R.Î. 4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. 4.2. Abilități R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, .</p> <p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități. R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală. 6.2. Abilități R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea cunoștințelor despre conceptele și aspectele de etică și
---------------------------	--

disciplinei	deontologie profesională și aplicarea lor în antrenamentul sportiv și competiției.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să înțeleagă principiile eticii și integrității academice; Să aibă capacitatea de a aplica și de a opera cu principiile eticii în domeniul pregătirii sportive. Înțelegerea rolului special al eticii pentru dezvoltarea personală, profesională și socială

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată	Prelegere, analiză și dezbateri.	2	
Modele de om moral: socratic	Prelegere, analiză și dezbateri.	2	
Modele de om moral: platonice	Prelegere, analiză și dezbateri.	2	
Modele de om moral: epicurean	Prelegere, analiză și dezbateri.	2	
Modele de om moral: aristotelic	Prelegere, analiză și dezbateri.	2	
Combinarea modelelor morale pentru realizarea modelului sportiv (etic și moral)	Prelegere, analiză și dezbateri.	2	
Etică și deontologie în pregătirea sportivă	Prelegere, analiză și dezbateri.	2	

Bibliografie obligatorie:

- Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025.
- Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
- Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
- MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018
- Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
- <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/>

Bibliografie facultativă:

- 1.Bauman Z., - Etica postmodernă, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.
- 2.Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006.
- 3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005.
- 4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.
- 5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007
- 6.Pleșu A., - Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
- 7.Sandu A., - Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.
- Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
- 8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 20128.
- Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Etică și deontologie în sporturile individuale	Dezbateri	2	
Etică și deontologie în sporturile de echipă	Dezbateri	2	

Etică și deontologie în sporturile de contact	Dezbateri	2	
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	Dezbateri	2	
Etica și deontologia în antrenamentul sportiv	Dezbateri	2	
Modele etice în sportul de performanță	Dezbateri	2	
Etica în presa sportivă	Dezbateri	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. – Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. – Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. – MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiul, autoplagiul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018. – https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/ <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1.Bauman Z., - Etica postmodernă, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000. – 2.Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006. 3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005. 4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000. 5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007 6.Pleșu A., - Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. – 8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012 			

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 răspunde așteptărilor reprezentanților comunității și 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	Insusirea continuturilor specifice	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.5 Seminar	Sinteza continuturilor specifice	Suținerea unui referat pe teme de etică sportivă în specializarea proprie	Condiție de intrare in examen
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica profesională și deontologie", cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală. • 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și	

		aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Lect.dr. Ștefan Teriș Titular de curs	Lect.dr. Ștefan Teriș 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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 Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
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	Sport și performanță motrică/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Gimnastica aerobică							
2.2 Titularul activităților de curs	Chicomban Carmen Mihaela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Chicomban Carmen Mihaela							
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⁾	DO

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 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					48 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
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					8
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de gimnastică, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea unui bagaj extins de exercitii si conducerea lectiilor si programelor de gimnastica aerobica
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe si abilitati practice de gimnastica aerobica Organizareasi conducerea lectiilor de gimnastica aerobica

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de	Număr de	Observați
----------	-----------	----------	-----------

	predare	ore	i
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Programe de gimnastica aerobica	Metoda fragmentat-imitativă Exersarea Demonstrația	6 ore	
Programul Step.		6 ore	
Programul TRX.		6 ore	
Programul Pilates si streaching		6ore	
Program Zumba		6 ore	
Program Bossu-ball		6 ore	
Evaluare organizare si conducere programe de gimanstica aerobica		6 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015			
2. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020			
3. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018			
4. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024			
5. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022			
Bibliografie facultativa			
1. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021			
2. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000			
Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020			

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			
10.5 Lucrări practice	Elaborarea si demonstrarea unui program fitness pe o temă data,	Evaluare tehnică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Cunoașterea și utilizarea adecvată a exercitiilor de gimnastica aerobica. • Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris. 			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral mijloacele și programele domeniului studiat din programele aerobice aplicând metodele și mijloacele corespunzătoare programului, adaptând metodele la particularitățile grupului de participanți și folosește la nivel științific limbajul	Terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire practică	

	corespunzător domeniului aerob	
Foarte bine (9)	Stăpânește cu mici erori mijloacele și programele domeniului studiat din aerob, aplicând parțial metodele și mijloacele corespundente programului, adaptând cu greșeli minore metodele de lucru la particularitățile grupului de participanți și folosește cu mici erori, la nivel științific, imbul domeniului aerob.	Erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Aplicarea mijloacelor și programelor domeniului aerob este parțială.	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete, programe și metode confuze cu erori la nivelul terminologiei de specialitate
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	Aplicații parțial, însușite, lacune în programele și mijloacele domeniului aerob
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	Confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite,

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Titular de curs	Conf. dr. Carmen Mihaela Chicomban, 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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 Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
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	Sport și performanță motrică/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Antrenamentul funcțional							
2.2 Titularul activităților de curs	Chicomban Carmen Mihaela							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Chicomban Carmen Mihaela							
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⁾	DO

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 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrări practice	42
Distribuția fondului de timp					48 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					8
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					8
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	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	 Sala de gimnastică, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<ul style="list-style-type: none"> ■ CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale ■ Rezultatele învățării ■ 1.1. Cunoștințe ■ R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. ■ 1.2. Abilități ■ R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. ■ 1.3. Responsabilitate și autonomie ■ R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. ■ CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate ■ Rezultatele învățării ■ 2.1. Cunoștințe ■ R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. ■ 2.2. Abilități ■ R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. ■ 2.3. Responsabilitate și autonomie ■ R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> ■ CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare ■ Rezultatele învățării ■ 1.1. Cunoștințe ■ R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. ■ R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. ■ 1.2. Abilități ■ R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice. ■ R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. ■ R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional. ■ 1.3. Responsabilitate și autonomie ■ R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; ■ R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. ■ R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> ■ Formarea unui bagaj extins de exercitii si conducerea lectiilor si programelor de antrenamnt functional
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> ■ Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe si abilitati practice de antrenament functional ■ Organizareasi conducerea lectiilor de antrenament functional

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de	Număr de	Observați
----------	-----------	----------	-----------

	predare	ore	i
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Antrenamentul functional – exerciti pentru partea de incalzire	Metoda fragmentat-imitativă Metoda fragmentat-imitativă	6 ore	
Antrenamentul functional – exerciti cardio		6 ore	
Antrenamentul functional – exerciti de tonifiere	Exersarea	6 ore	
Antrenamentul functional complex		6ore	
Antrenamentul in curcuit cu exercitii libere	Demonstrația	6 ore	
Antrenamentul in circuit cu obiecte si aparate		6 ore	
Oganizare si conducere programe de antrenament functional		6 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015			
2. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020			
3. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018			
4. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024			
5. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022			
Bibliografie facultativa			
1. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021			
2. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000			
Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020			

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			
10.5 Lucrări practice	Elaborarea si demonstrarea unui program antrenamentului functional	Evaluare tehnică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și utilizarea adecvată a exercitiilor de antrenament functional. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris.			

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral mijloacele și programele domeniului studiat din programele aerobice aplicând metodele și mijloacele corespundente programului, adaptând metodele la particularitățile grupului de participanți și folosește la nivel științific limbajul corespunzător domeniului	Terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire practică
Foarte bine (9)	Stăpânește cu mici erori mijloacele și programele domeniului studiat, aplicând parțial metodele și mijloacele corespundente programului, adaptând cu greșeli minore metodele de lucru la particularitățile grupului de participanți și folosește cu mici erori, la nivel științific, limbajul domeniului aerobic.	Erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Aplicarea mijloacelor și programelor domeniului este parțială.	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete, programe și metode confuze cu erori la nivelul terminologiei de specialitate
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	Aplicații parțiale, însușite, lacune în programele și mijloacele domeniului
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	Confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite,

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Titular de curs	Conf. dr. Carmen Mihaela, Chicomban, 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 specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență;;
- 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					83ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					41
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	83				
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	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul 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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor 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. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insusirea conceptelor specifice privind domeniul educației fizice și sportului reunite într-o disciplină integratoare.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice teorie și metodicii EFS.</p> <p>Fundamentarea statutului epistemologic al domeniului practicii activitatilor fizice și sportive.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Educația fizică – delimitări conceptuale	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Obiectivele, finalitățile și funcțiile educației fizice și sportului	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Sistemul mijloacelor educației fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Continutul procesului instructiv-educativ și curriculum	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Calitățile motrice	Prelegere, prezentari	4 ore	

	multimedia (ppt)		
Priceperile si deprinderile motrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Principiile de instruire în educația fizică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Metodele specifice educației fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Lectia de educatie fizica.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Proiectarea didactica in educatia fizica	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Evaluarea in educatia fizica	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Statutul si rolul specialistului in educatie fizica si sport	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025
2. Balint I, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)
3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolare, Editura Universitaria, 2016
4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022

Bibliografie facultativa:

1. Badau D., Dusa Flaviu- 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
2. Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
3. Carstea Gh. – “Teoriei si metodica educatie fizice si sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000
4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
5. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Obiectul de studiu si idealurile al teorie educatiei fizice si sportului	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Miscarea si motricitatea omului	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	

Capacitatea motrica generala	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Invatarea motrica	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Proiectarea didactice	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Elaborarea unui protocol de densitate motrica si functionala a lectiie de educatie fizica	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Evaluarea la disciplina educatie fizica in ciclul primar si gimnazial	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	

Bibliografie obligatorie:

- 1 Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025
- 2 Balint I, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf)
- 3 Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolare, Editura Universitaria, 2016
- 4 Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022

Bibliografie facultativa:

- 1 Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
- 2 Ungureanu-Dobre A – Metodica educatie fizice si sportului, Editura Universitaria, 2013
- 3 Carstea Gh. – "Teoriei si metodica educatie fizice si sportului", Edit. Adna, Bucuresti, 2000
- 4 Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
- 5 Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
- 6 Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013

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.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen cunostiintelor specifice disciplinei	Test redactional (test grila)	50%
10.5 Seminar	- Evaluarea cunostiintelor specifice disciplinei	3 Teste grila (evaluare curentă)	50%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovarea examenilor curente cu minim not 5. Nota minima de promovare a disciplinei este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
prof.dr. Dana Bădău Titular de curs	prof.dr. Dana Bădău 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar	56
Distribuția fondului de timp					38 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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	• Retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Retroproiector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții 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"> • <i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea/dobândirea de capacități și competențe pentru operarea cu terminologia și noțiunile specifice procesului instructiv educativ de antrenament sportiv la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • să fie capabil de a recunoaște și de a lucra cu calitățile motrice de bază și cu diferitele forme de manifestare ale acestora pentru creșterea performanței motrice; • să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale și de a utiliza parametrii efortului fizic atât în activitatea specifică, cât și în cea de evaluare.

8. Conținuturi

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

Principiile antrenamentului sportiv.	Prelegere	2	
Clasificarea sporturilor. Sub sistemele sporturilor.	Prelegere	2	
Indicatorii (factorii) care determina performanta in sport.	Prelegere	6	
Efortul fizic în antrenamentul sportiv. Definitie, parametri, caracteristici.	Prelegere	8	
Selecția în sport, etapele selecției.	Prelegere	8	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul fizic.	Prelegere	8	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tehnic.	Prelegere	6	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tactic.	Prelegere	8	
Continutul antrenamentului sportiv. Factorii teoretic și psihologic.	Prelegere	4	
Evaluarea în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.</p> <p>19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.</p> <p>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.</p> <p>11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.</p> <p>12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.</p> <p>13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.</p>			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Eșaloanele sportului de performanță.	Dezbateri	4	
Factorii individuali determinanți ai capacității de performanță: „cei 4 A”.	Dezbateri	4	
Mijloace specifice realizării selecției sportive.	Dezbateri	4	
Metode și mijloace destinate perfecționării factorilor antrenamentului sportiv.	Dezbateri	4	
Aspecte specifice abordării factorilor antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic).	Dezbateri	4	
Relații și determinări între factorii antrenamentului sportiv.	Dezbateri	4	
Reguli ale aplicării evaluării în antrenamentul sportiv.	Dezbateri	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p>			

Bibliografie facultativă:

1. Atanasiu C., - Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed. Universității din Oradea, 2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.
6. Prescorniță A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2008.
7. Radu I., T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
8. Răduț C. - Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed. Sport Turism, București, 1987.
11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
13. Todea S., F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodologia de realizare a documentelor de planificare utilizate în procesul de antrenament sportiv, în cadrul structurilor specifice acestui 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	Activitate interactivă.	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar	Activitate interactivă.	Susținerea unui plan de antrenament din sportul preferat/specializare.	Condiție de intrare în examen

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea, explicarea și interpretarea conținuturilor specifice procesului didactic de antrenament sportiv, ca parte integrantă activităților socio-umane.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
------------------------------	--

Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					64ore
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					1
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	64				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	📖 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	📖

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	📖 Sala de Fitness Colina Universității
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 educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Aspecte definitorii și componentele fitnessului.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	1	
Aspectele teoretice privind calitățile motrice.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Aspecte teoretice privind calitățile motrice de bază îndemânarea și rezistența.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Metode de antrenament specifice fitness-ului fizic.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul Step.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul TotalGym/Gravity.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul TRX.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul Pilates.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Antrenamentul Funcțional.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Metoda antrenamentului "Circuit".	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Mijloace pentru acordarea primului ajutor, în fitness.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Pansarea în acordarea primului ajutor, în fitness.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Curs recapitulativ tipologia programelor de antrenament.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	1	

Bibliografie obligatorie

1. Chicomban C.M. Teoria și practica în sportul de expresie, UNITBV, note de curs de uz intern, 2025
2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014
3. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare posturală și antrenament specific, 2015
4. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020
5. Hansen D., Kennelly S. Plyometrie. Anatomie, Ed. Compress sport, 2018
6. Chicomban M- Teoria și practica în sportul de expresie, power-point, FEFSM, 2025
7. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022
8. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021

Bibliografie facultativă

9. Carr K., Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021
10. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000
11. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Generalități, discuții terminologice, metode de antrenament.	Explicarea, demonstrația, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	
Continutul programelor de aerobic.	Explicarea, demonstrația, exersarea, lucru în grup, dezbatere, prezentări media	4	
Metode practice în predarea Step aerobic.	Explicarea, demonstrația, exersarea, lucru în grup,	4	

	dezbateri, prezentări media		
Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media	4	
Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media	4	
Metode practice în predarea programelor PILATES	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media	4	
Metode practice în predarea programelor antrenamentului Funcțional și antrenamentului "Circuit"	Explicarea, denostratia, exersarea, lucru în grup, dezbateri, prezentări media	4	

Bibliografie obligatorie

1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014
2. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015
3. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020
4. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018
5. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024
6. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022
7. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Lifestyle, București, 2021

Bibliografie facultativa

8. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021
9. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000
10. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	30%
10.5 Lucrări practice	Elaborarea unui program fitness pe o temă dată,demonstrarea și coordonarea corectă a elementelor specifice fitnessului.	Proiect pactico-metodic	70%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții specifice			

programelor fitness, de complexitate medie). Nota minima 5 (cinci) la ambele evaluări.

Grila niveluri performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral mijloacele și programele domeniului studiat din fitness, aplicând metodele și mijloacele corespondente programului, adaptând metodele la particularitățile grupului de participanți și folosește la nivel științific limbajul corespunzător domeniului fitness.	Terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire practică
Foarte bine (9)	Stăpânește cu mici erori mijloacele și programele domeniului studiat din fitness, aplicând parțial metodele și mijloacele corespondente programului, adaptând cu greșeli minore metodele de lucru la particularitățile grupului de participanți și folosește cu mici erori, la nivel științific, limbajul domeniului fitness.	Erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Aplicarea mijloacelor și programelor domeniului fitness este parțială.	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete, programe și metode confuze cu erori la nivelul terminologiei de specialitate
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	Aplicații parțial, însușite, lacune în programele și mijloacele domeniului fitness
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	Confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite,

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Chicomban Mihaela Titular de curs	Conf. dr. Chicomban Mihaela Titular de lucrări practice

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria si practica instruirii in natatie							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ionescu Anca							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p>
Competențe transversale	<p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor 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"> • <i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea/dobândirea de capacități și competențe pentru cele patru procedee tehnice specifice natației competiționale.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Dobândirea abilităților privind elementele tehnice specifice procedeelor de înot

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Natație. Noțiuni generale.	Prelegere	2	
Procedeele specifice natației competiționale. Scurt istoric.	Prelegere	2	
Tehnica procedeului spate.	Prelegere	2	
Aspecte metodice privind inițierea în procedeul spate.	Prelegere	2	
Tehnica procedeului craul.	Prelegere	2	
Aspecte metodice privind inițierea în procedeul craul.	Prelegere	2	
Tehnica procedeului bras.	Prelegere	2	
Aspecte metodice privind inițierea în procedeul bras.	Prelegere	2	
Tehnica procedeului fluture.	Prelegere	2	
Aspecte metodice privind inițierea în procedeul fluture.	Prelegere	2	
Aspecte generale privind probele de înot mixt/ștafete.	Prelegere	2	
Generalități privind înotul sincron.	Prelegere	2	
Generalități privind săriturile în apă.	Prelegere	2	
Salvarea de la înec-tehnici de salvare.	Prelegere	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993</p> <p>2. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002</p> <p>3. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994</p> <p>4. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000</p> <p>5. Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980</p>			

6.Hohmann H.- Dezvoltarea fortei muscular in cadrul pregatirii pe termen lung a performantei, 7.Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 8.Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 9.M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 10.Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 11.Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995 12.Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982 13. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			
8.2 Lucări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Învățarea tehnicii procedeului spate – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	Activitate practică	6	
Învățarea tehnicii procedeului craul – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	Activitate practică	6	
Învățarea tehnicii procedeului bras – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	Activitate practică	6	
Învățarea tehnicii procedeului fluture – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	Activitate practică	6	
Salvarea de la înec – exersarea principalelor tehnici	Activitate practică	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 Bibliografie facultativă: 1.Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 2.Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 3.Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 4.Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 5.Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 6.Hohmann H.- Dezvoltarea fortei muscular in cadrul pregatirii pe termen lung a performantei, 7.Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 8.Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 9.M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 10.Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 11.Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995 12.Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982 13. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu nivelul inițierii din cluburile sportive locale.
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă.	Examen scris sau oral (se	100%

		stabilește de comun acord cu studenții)	
10.5 Lucrări practice	Activitate interactivă.	100 m înot în două procedee la alegere	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea, explicarea și predarea tehnicii procedeelor de înot. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Drd. Ionescu Anca 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) 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	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Sport si Performanta motrica
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licentă
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport si performanta motrica/COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor							
2.2 Titularul activităților de curs	Cioroiu Silviu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Olteanu Mircea							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	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	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	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 seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	108				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt alinate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul 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. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul 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. 2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.</p>

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Explicarea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor, specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor și însușirea unor cunoștințe de bază teoretice în ceea ce privește deficiențele fizice
7.2 Obiectivele specifice	<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. Iginea alimentatiei. Necesitatile nutritive ale omului sanatos.	Prelegere, prezentare video, discutii, metode intuitive.	2 ore	
2. Alimentatia rationala la sportivi. Igiena individuala a sportivului.		1 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.		2 ore	
5. Traumatismele (contuzii, plagi, entorse, luxatii, fracturi).		2 ore	
6. Hemoragia. Mijloace de hemostaza.		2 ore	
7. Stopul cardiac, respirator si stopul cardiorespirator.		1 ore	
8. Inec.			
Bibliografie			
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024.			
2. Cioroiu, SG – Educatie pentru sanatare si prim ajutor – note de curs de uz intern, UNITBV, 2025.			
3. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019.			
4. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015.			
5. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019.			

Bibliografie facultativă:			
6. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 7. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009; 8. Lucreția Titirica – „Urgențe medico-chirurgicale” Ed. Med.București, 1990 9. Dr. L. Matesz – „Primul ajutor în accidente” Ed. Sport – turism., Buc., 1990 10. Dr. I. Năstăsioiu – „A.B.C.-ul primului ajutor”, Ed. Ceres. Buc., 1989 11. E.Proca – „Tratat de patologie chirurgicală vol III”, Ed. Med., Buc., 1989 12. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002			
8.2 Seminar	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.	4 ore	
2. Plaga, contuzia – semne clinice, primul ajutor.		4 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.	Metode intuitive: tehnici și demonstrații	4 ore	
4. Entorsa: gleznei, genunchiului, pumnului – semne clinice, primul ajutor.	Kinograme și filme didactice	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.	Exersare practica efectiva, mulaje.	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	
8. Inecul – semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
9. Stopul cardiac, respirator, cardio-respirator.			
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024. 2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019. 3. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015. 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. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 7. 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, stări, 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 și corect în limba română.	50 %
10.5 Seminar	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în domeniul educației fizice și sportului	Două evaluări în cadrul lucrărilor practice cu medie peste 5 (cinci) sau examen practic.	Conditioneaza za posibilitatea intrării în examen. 50% (dacă media este peste nota 5)

10.6 Standard minim de performanță

Abilități practice de depistare rapidă și intervenție în cazul unor afecțiuni urgente, ce pot pune în pericol sănătatea și chiar viața respectivei persoane. 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 (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. Dr. Silviu Cioroiu Titular de curs	Lector dr. Mircea Olteanu 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	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE							
2.2 Titularul activităților de curs	BĂDĂU ADELA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	CĂTĂNESCU ANDREEA							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

3. Timpul total estimat (nr. 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. AI	14	3.6. ST + SF / L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	92				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2. de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată și prin elaborarea unor instrumente curriculare personale. Toate cadrele didactice, titulare de curs, trebuie să dețină titlul științific de doctor.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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 sportive</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul 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. Absolventul 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. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul 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. Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î. 2.10. Absolventul 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. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î. 3.4. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î. 3.9. Absolventul 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. Absolventul 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. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul 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. 2.1. Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Înșuirea 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	Nr. de ore	Observații
Sportul adaptat ca activitate motrică, tipologie, condiții și clasificarea deficiențelor. Sportul adaptat ca activitate motrică formativă, compensatoare și de socializare	Prelegere, prezentare video, discuții, metode intuitive.	2	
Elemente de didactică a sportului adaptat-specificul metodelor de instruire și a modalităților de organizare a exersării		2	

Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere		2	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz		2	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență intelectuale		2	
Teoria si metodica activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență motorii		2	
Învățarea și reînvățarea motrică.		1	
Recapitulare		1	

Bibliografie obligatorie:

Prelegere, prezentare

1. Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024
2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs,
3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater,
4. 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

Bibliografie facultativă:

1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012,
2. Rădulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca
3. <https://www.disabled-world.com/sports/#definition>
<https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education>

Material didactic în tehnologie ID: Adela BĂDĂU – Activități motrice adaptate, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025

8.2. S	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Exemple de activități fizice si sportive adaptate. Aplicații	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Exemple de activități ludice adaptate	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu dizabilități intelectuale. Aplicații.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Evaluare practico-metodica	expunere alternată cu metoda interactivă	4	

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

1. Adela Bădău - Prezentari PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024
2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galati, note de curs,
3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater,
4. 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

Bibliografie facultativă:

1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012,
2. Rădulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca
3. <https://www.disabled-world.com/sports/#definition>
<https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education>

Material didactic în tehnologie ID: Adela BĂDĂU – Activități motrice adaptate, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025

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 situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului si din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educaționale si de cercetare specifice educație fizice si sportului si interdisciplinare. Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Test grila - subiecte din tematica disciplinei	Test grila	70%

	Nota minima de promovare este 5.		
10.5. S	- Evaluarea activităților de seminar va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Probă practico-metodica Realizarea unui portofoliu individual cu tema impusa	30%

10.6. Standard minim de performanță

- Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Obținerea notei minime 5 la ambele tipuri de activități de evaluare.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf dr. Ioan TURCU
Decanul facultății

Conf dr. Bogdan OANCEA
Directorul de departament

Prof dr. Adela BĂDĂU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Andreea CĂTĂNESCU
Titularul de SF+ST / L / P

Notă:

- Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 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	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PROFILAXIE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Ursu Petronela Elena							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ursu Petronela Elena							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. laborator	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5. curs	-	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4.Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7 Total ore de activitate 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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala dotată cu videoproiector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p>
-------------------------	--

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decență, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor/sportivilor, precum și pe cele ale părinților</p>
-------------------------	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui bagaj de cunoștințe specifice profilaxiei sportive, evaluarea factorilor de uzură și accidentare, alegerea celor mai bune mijloace de profilaxie, realizarea unui protocol de profilaxie individualizat și implementarea lui.
7.2. Obiectivele specifice	<p>Să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și a capacității de performanță și să colereze la specificul materiei de profilaxie.</p> <p>Să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studiu și profesional.</p>

8. Conținuturi

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Fundamentele profilaxiei sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Tipuri de effort, solicitări, uzură și riscuri	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Metode, mijloace și tehnici de profilaxie	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Screeningul (evaluarea) și monitorizarea profilaxiei	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Proiectarea protocoalelor de profilaxie cu specific per disciplina sportivă/proba practică și/sau individualizat, Biomecanica, monitorizare și analiză	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Relația dintre Stres-refacere și adaptare Relația dintre accidentare-recuperare-profilaxie și revenirea la activitatea specifică Prevenția	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Importanța echipei interdisciplinare în procesul de profilaxie- organizarea sistemului de prevenție Periodizarea și pregătirea preventivă	expunere alternată cu metoda interactivă	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Bahr, R., & Engebretsen, L. (Eds.). (2009). Sports injury prevention. Wiley-Blackwell.
2. Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: An effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide—a narrative review. British Journal of Sports Medicine, 49(9), 577–579. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765>
3. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
4. Brukner, P., & Khan, K. (2017). Brukner & Khan's clinical sports medicine: Injuries (5th ed.). McGraw-Hill Education.
5. Cârstea, G. (2000). Teoria și metodologia educației fizice și sportului. AN-DA.
6. Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. Editura CD Press.
7. Dufour, M., & Pillu, M. (2006). Biomechanics and kinesiology of the musculoskeletal system. Elsevier.
8. Flegel, M. J. (2008). Sport first aid: A coach's guide to sports injuries (4th ed.). Human Kinetics.
9. Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., Hägg, M., McCrory, P., & Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. British Journal of Sports Medicine, 40(3), 193–201. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.025270>
10. Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2017). Therapeutic exercise: Foundations and techniques (7th ed.). F. A. Davis.
11. McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance (8th ed.). Wolters Kluwer.
12. Neumann, D. A. (2017). Kinesiology of the musculoskeletal system: Foundations for rehabilitation (3rd ed.). Elsevier.
13. Soligard, T., Swenlund, M., Alonso, J.-M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., Gabbett, T., Gleeson, M., Hägg, M.,

Hutchinson, M. R., Janse van Rensburg, C., Khan, K. M., Meeusen, R., Orchard, J. W., Pluim, B. M., Raftery, M., Budgett, R., & Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1030–1041.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581>

14. Weineck, J. (2003). *Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (14th ed.). Spitta.

Material didactic în tehnologie ID:
 Mîndrescu V., REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025

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
10.5. L	Prezentarea succesiunii metodice pe o temă dată specifică disciplinei	Proiect power-point al unei metode de refacere	100%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific, cunoașterea conceptelor de baza specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Petronela Elena URSU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Petronela Elena URSU
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ 3							
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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					47ore
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					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
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"> 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>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</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.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</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.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</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> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <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.2.2. 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>

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
Sequence of Tenses	Activități centrate pe student (învățare prin descoperire), tehnici interactive (lucru în perechi/grup), exerciții	2	
Modal Verbs		2	
Conditional Clauses		2	
Gerund		2	
Infinitive		2	
Subjunctive Mood		2	
Recapitulare		2	
Bibliografie obligatorie: <ul style="list-style-type: none">– Oxford English Dictionary – online version - https://www.oed.com/?tl=true– OXFORD RESOURCES FOR IB DP SPORTS, EXERCISE AND HEALTH SCIENCE: Course Book Paperback, JOHN SPROULE, 2024 EDITION– Curs limba engleza Career Paths Sports Students’s Book with Digibooks Application, Virginia Evans, jenny Dooley, Alan Graham, 2019, Express Publishing			
Bibliografie facultativă: <ul style="list-style-type: none">– Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005.– Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002.– Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.●– Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002●– Hensyl, W.R. (ed.). Stedman’s Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006.– Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009.– Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008.– Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007.			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.HISTORY OF SPORTS Curs introductiv: obiective, structură, conținut, materiale didactice, prezența la curs, metode de evaluare	Interactive methods, listening to various English texts from which students should extract the discussed phenomena (juncture, assimilation, and elision	2 ore	
HISTORY OF WINTER SPORT.	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Lexic: Termeni de specialitate din sfera SPORTURILOR DE IARNA: ICE SKATING SPEED SKATING, ICE HOCKEY, FIGURE SKATING, BOBSLEIGH	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	4 ore	
4. Lexic: Termeni de specialitate din sfera SKIULUI: ALPINE SKIING, BIATHLON, SKI JUMPING, CROSS-COUNTRY SKIING WORLD CUP .	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
WINTER OLYMPIC GAMES WINTER PARALYMPIC GAMES	Lucru în grup, lucru individual, discuții libere, studiu pe text, exerciții și aplicații.	2 ore	
Recapitulare	Discutii libere, studiu pe	2 ore	

	text, exerciții și aplicații.		
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Oxford English Dictionary – online version - https://www.oed.com/?tl=true – OXFORD RESOURCES FOR IB DP SPORTS, EXERCISE AND HEALTH SCIENCE: Course Book Paperback, – JOHN SPOULE, 2024 EDITION – Curs limba engleza Career Paths Sports Students's Book with Digibooks Application, Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Graham, 2019, Express Publishing <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. – Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. – Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● – Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● – Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. – Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. – Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. 1. 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	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	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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ 3							
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	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					47ore
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					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
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 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>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</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.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</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.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</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> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <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.2.2. 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>

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. Substantivul – genul și numărul substantivelor	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. . Articolul – hotărât / contractat / nehotărât / partitiv / omisiunea articolului		2 ore	
3. Adjectivul calificativ – formarea adjectivului / pluralul		2 ore	

adjectivului / gradele de comparație / acordul adjectivului			
4. . Pronumele personal – formele pronumelui / valorile pronumelui / funcțiile pronumelui personal		2ore	
5. Adjectivele si pronumele demonstrative / adjectivele si pronumele posesive-formele / valorile		2 ore	
6. Adjectivele si pronumele relative / Adjective si pronume interogative / Adjective și pronume nehotărâte - forme / valori		2 ore	
7. Gradele de comparație ale adjectivelor		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 francais, de la comprehension des textes a la redaction			
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997			
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000			
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001			
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993			
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004			
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007			
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007			
11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Exerciții substantiv	Power-point, discuții didactice	2 ore	
2. Exerciții adjectiv		2 ore	
3. Exerciții articol		2 ore	
4. Exerciții pronume		2 ore	
5. Exerciții adjectiv pronominal demonstrativ		2 ore	
6. Exerciții adjectiv pronominal relativ		2 ore	
7. Gradele de comparație a adjectivelor		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 francais, de la comprehension des textes a la redaction			
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997			
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000			
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001			
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993			
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004			
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007			
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii 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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogan Marian OANCEA, 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 BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					4
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<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">

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Sala Scol1, Colina Universității

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții 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"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice jocului de baschet, din programele specifice activităților de pregătire a sportivilor de performanță, conform categoriilor de vârstă.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de sport și performanță motrică.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1.Noțiuni teoretice privind istoria și evoluția jocului și părțile constitutive principale ale baschetului. Sistemul	Prelegere, prezentari	2	

categorial si terminologic al baschetului.	media, analiză și dezbateri		
2. Aspectele teoretice ale tehnicii și tactici jocului de baschet.		2	
3. Concepte de instruire și de joc. Principalele școli de baschet. Metodica predării jocului de baschet în sportul de performanță. Concepte de instruire și de joc ale echipelor școlare.		2	
4.Caracteristicile efortului în jocul de baschet . Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice specifice.		2	
5.Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.		4	
6.Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet (fără minge)		2	
7.Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.		2	
8. Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet		2	
9. Liniile metodice principale în predarea elementelor de bază ale jocului de baschet în școală: elementele și procedeele tehnice cu și fără minge. - Liniile metodice principale în predarea acțiunilor tactice individuale în atac și apărare, ale combinațiilor tactice elementare ofensive și defensive .- Liniile metodice principale în predarea tacticii colective ofensive și defensive.		2	
10.Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.	Prelegere, prezentari media, analiză și dezbateri	4	
11.Arbitrajul în jocul de baschet. Principalele reguli de arbitraj în jocul de baschet		2	
12.Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar		2	
Bibliografie obligatorie 1. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021. 2. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București, 3. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley 4. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010 5. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație			
Bibliografie facultativa 1. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritmizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012 2. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009. 3. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008. 4. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007. 5. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodica – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. 6. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001. 7. Predescu T.,Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, Bucuresti, 2001.			

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	Explicație, demonstrație, exersare	4	
Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere;		4	
Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmate de deplasare;		4	
Consolidarea execuțiilor tehnice specifice jocului fără minge prin fixarea elementelor tehnice însușite în structuri de exerciții și complexe, pe jumătate și pe tot terenul .		4	
Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;		4	
1. Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;		4	
2. Aruncarea la coș de pe loc;		4	
Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – consolidare; Joc: 3x3		4	
Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătorului – inițiere: Marcajul și demarcajul – inițiere;		4	
Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;		4	
3. Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere;		8	
Aruncarea la coș din alergare - consolidare; Joc școală: 5x5;		8	
Bibliografie obligatorie			
6. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritmizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021.			
7. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București,			
8. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley			
9. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010			
10. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024.			
Explicație, demonstrație			
Bibliografie facultativa			
8. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritmizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012			
9. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009.			
10. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de bachet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008.			
11. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007.			
12. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodica – Ed. Alpha Bucuresti , 2005.			
13. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001.			
14. Predescu T.,Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, București, 2001.			

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

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	Evaluare scrisă	50% (minim

	corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală.		nota 5)
10.5 Lucrări practice	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului	Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet.	50% (minim nota 5)
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica jocului de baschet. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris. 			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral deprinderile și priceperile disciplinei baschet, aplicând tehnica de execuție a elementelor și procedeele tehnice corespundente programului, și folosește la nivel științific limbajul corespunzător domeniului baschet	Execuție perfectă, structură foarte corectă ale elementelor și procedeele tehnice de execuție., gândire practică în distribuția colectivului prin mărirea densității orei predate.	
Foarte bine (9)	Demonstrează tehnica de execuție a elementelor și procedeele de execuție cu aplicarea corectă. a acestora.	Erori minore, dar algoritimizare conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege metodologia de bază, dar aplicarea este parțială.	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete, algoritimizare defectuoasă.	
Suficient (6-5)	Execută elementele și procedeele tehnice fără corectitudine în execuția acestora	Demonstrații parțial corecte	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează corect tehnica elementelor și procedeele	Confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela Titular de curs	Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela Titular de lucrări practice

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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de voleiului							
2.2 Titularul activităților de curs	Turcu Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Turcu Ioan							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	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	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	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					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	66				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de 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	• Sală de curs UniTBv
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de sport, mingi, echipamente.

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții 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"> Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei volei 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 – Volei 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 voleiului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeelor tehnice Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor de acționare specifice jocului de volei Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea și istoria jocului de volei	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	2 ore	
2. Conținutul jocului de volei		2 ore	
3. Tehnica jocului de volei – generalități		2 ore	
4. Elemente și procedee tehnice în jocul de volei		2 ore	
5. Tactica jocului de volei - generalități		2 ore	
6. Elementele tactice de atac și apărare în jocul de volei		2 ore	
7. Principiile tacticii folosite în jocul de volei		2 ore	
8. Sisteme de joc		2 ore	
9. Tactica colectivă folosită în atac în jocul de volei		2 ore	
10. Tactica colectivă folosită în apărare în jocul de volei		2 ore	
11. Tactica individuală folosită în atac în jocul de volei		2 ore	
12. Tactica individuală folosită în apărare în jocul de volei		2 ore	
13. Teste specifice pentru evaluarea în jocul de volei		2 ore	
14. Diversitate în volei : Beachvolley, minivolei (4x4)		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B			
3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			
4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014			
5. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014			
6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015			
7. Turcu I. Fundamentele științifice ale jocului de volei, note de curs de uz intern, UNITBV, 2025.			
Bibliografie facultative:			
8. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Deplasarea în teren. Acomodarea cu mingea de volei	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră	4	
2. Lovirea mingii cu două mâini de sus		4	
3. Lovirea mingii cu două mâini de jos		4	
4. Serviciul de sus din față		4	
5. Lovitura de atac		4	
6. Blocajul individual și colectiv		4	
7. Ridicarea pentru atac		4	
8. Așezarea în teren la primirea serviciului		4	
9. Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat sau retras		4	
10.Sistemul de atac 4T+2R		4	
11.Exerciții pentru învățarea schimbului de locuri		4	
12.Exerciții pentru evaluarea dezvoltării fizice		4	
13.Joc cu teme care stimulează un anumit procedeu tehnic		4	
14. Volei 2x 2; 4x4		4	
Bibliografie obligatorie:			
1. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B			
3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			
4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014			
5. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014			
6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015			
7. Turcu I. Fundamentele științifice ale jocului de volei, note de curs de uz intern, UNITBV, 2025.			

Bibliografie facultative:

8. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014

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

Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe.

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 cu itemi subiectivi	70%
10.5 Lucrări practice	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Evaluarea executării corecte a procedeeelor tehnice și folosirea corectă a acestora în jocul de volei	30%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none">Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lector dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Lector dr. Ioan TURCU, Titular de lucrări practice

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) 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	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de LICENȚĂ ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PROGRAMAREA SI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV							
2.2. Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. L	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	78				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Retroproiector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul l monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>
-------------------------	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea/dobândirea de capacități și competențe pentru programarea și planificarea activităților specifice antrenamentului sportiv, utilizând noțiunile specifice procesului instructiv educativ la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.
7.2. Obiectivele specifice	Să înțeleagă diferențele specifice între sporturi și să le aplice în funcție de caracterul efortului și dinamica mișcărilor; să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale și de a utiliza parametrii efortului fizic atât în activitatea specifică, cât și în cea de evaluare.

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Nr. De ore	Observații
Noțiuni introductive specifice antrenamentului sportiv.	Prelegere	2	
Operații specifice antrenamentului sportiv: planificarea.	Prelegere	2	
Operații specifice antrenamentului sportiv: programarea.	Prelegere	2	
Operații specifice antrenamentului sportiv: periodizarea.	Prelegere	2	
Intensitatea efortului în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Volumul și complexitatea efortului în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Documente specifice de planificare și programare: planul de antrenament	Prelegere	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brasov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>8. Răduț C.- Prognostica și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.</p> <p>9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.</p> <p>10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.</p> <p>11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.</p> <p>12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.</p> <p>13. Todea S.,F., - Metodică educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. L	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
Caracteristicile stadiului I de antrenament sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Mijloace specifice de acționare în antrenamentul sportiv.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Temele și obiectivele antrenamentului sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Eșalonarea temelor și obiectivelor în funcție de nivelul de	dezbaterea, învățare prin	4	

pregătire/vârsta sportivilor.	probleme, lucrul în echipe		
Aspecte specifice abordării factorilor antrenamentului.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Densitatea lecției de antrenament sportiv.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Aspecte ale aplicării planificării în antrenamentul sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.</p> <p>2. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1. Atanasiu C., - Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București, 1988.</p> <p>2. Enoiu R. S., - Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brașov, 2005.</p> <p>3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.</p> <p>4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed. Universității din Oradea, 2003.</p> <p>5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.</p> <p>6. Prescorniță A., Tohănean D., - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2008.</p> <p>7. Radu I., T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodologia de realizare a documentelor de planificare utilizate în procesul de antrenament sportiv, în cadrul structurilor specifice acestui 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	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5. L	Activitate interactivă.	Susținerea unui plan de antrenament din sportul preferat/specializare.	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și interpretarea documentelor de planificare specifice procesului didactic de antrenament sportiv.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de curs

Prof. dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de licență	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode de cercetare 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	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC
							Obligativitate	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	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					22
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	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite	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	• Proiector, sala amfiteatru / Platformă e-learning
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar, proiector / Platformă e-learning

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv
Competențe	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele 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 unele metode de cercetare.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de licență.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Știința, știința activităților corporale, cercetarea științifică – noțiuni specifice disciplinei “metodologia cercetării”	Expunere, prelegere, curs interactiv, curs on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc	2	
2. Metode de cercetare cu caracter general		2	
3. Metode de investigație: observația, ancheta, experimentul etc.		2	
4. Metode de analiză și interpretare: metoda statistică		2	
5. Măsurarea și testarea în activitatea de educație fizică și sport		2	
6. Redactarea lucrărilor de cercetare		2	
7. Aspecte privind stilul de scriere în cadrul unei lucrări de cercetare		2	

Bibliografie obligatorie

1. [Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative](#), Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022
2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. *Designuri si aplicatii in stiintele sociale*, 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
5. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007

Bibliografie facultativă

- 1.
2. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004.

4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005.			
5. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București, 1999.			
6. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.			
7. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Analizarea noțiunilor specifice disciplinei	Expunere interactiva, dezbateri, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză	4	
2. Analizarea metodelor de cercetare cu caracter general: - metoda bibliografică - analizarea metodelor de cercetare de tip euristic - analizarea aspectelor legate de modelare, model, sistem original - analizarea aspectelor legate de studiul de caz - organizarea unei ședințe de brain-storming		4	
3. Prezentarea și analizarea unor modele de fișe de observație		4	
4. Prezentarea și analizarea unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu		4	
5. Analizarea metodei experimentale (variabila independentă și dependentă)		4	
6. Prezentarea și analizarea unor teste și măsurători aplicabile în activitatea de e.f.s. Indicatorii statistici și aplicabilitatea lor în domeniul educației fizice și sportului		4	
7. Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare		4	
Bibliografie obligatorie			
6. Chelcea S- Metodologia cercetarii sociologice. Metode cantitative si calitative , Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022			
7. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Designuri si aplicatii in stiintele sociale</i> , Editura Collegium, 2022			
8. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019			
9. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024			
10. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007			
Bibliografie facultativă			
8. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.			

9. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004.
10. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005.
11. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.
12. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
13. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.

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	Activitate interactivă.	Evaluare scrisă – grilă Evaluare on-line (în situații speciale)	70%
10.5 Seminar	Activitate interactivă.	Proiect didactic Evaluare on-line (în situații speciale)	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.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Conf.dr. Ioan TURCU Titular de curs	Conf.dr. Ioan TURCU Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică Și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanța motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Management aplicat în știința sportului și educației fizice							
2.2. Titularul activităților de curs	TURCU IOAN							
2.3. Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	TURCU IOAN							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

3. Timpul total estimat (nr. 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. AI	14	3.6. ST + SF / L	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					14
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7. Total ore de activitate a studentului	76				
3.8. Total ore pe semestru	90				
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	- Dotarea tehnica pentru desfășurarea on line 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.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.</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.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.</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.2.4. 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.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare.</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.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare.</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> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</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> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.</p> <p>R.Î.1.6. 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>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor necesare pentru aplicarea principiilor de management în organizarea și coordonarea activităților de educație fizică și sport, atât în mediul formal, cât și nonformal, contribuind la optimizarea proceselor și eficiența activităților în domeniul științei sportului și educației fizice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să înțeleagă și să aplice conceptele fundamentale de management în contextul activităților sportive și de educație fizică. Să cunoască și să analizeze structura și funcționarea organizațiilor implicate în activitățile sportive și de educație fizică (cluburi sportive, asociații, instituții de învățământ). Să identifice și să utilizeze mijloacele și resursele necesare pentru coordonarea eficientă a programelor sportive și a activităților extracurriculare.

	<ul style="list-style-type: none"> Să aplice principiile planificării, organizării, conducerii și controlului în activitățile de educație fizică și sport, inclusiv în mediul școlar și extracurricular. Să fie capabili să elaboreze proiecte de dezvoltare sportivă, inclusiv planificarea resurselor și evaluarea impactului activităților desfășurate. Să înțeleagă importanța comunicării eficiente în managementul activităților sportive și să fie capabili să gestioneze relațiile cu diferite categorii de public (elevi, părinți, autorități, parteneri). <p>Să dezvolte abilități de analiză și evaluare a eficienței activităților de educație fizică și sport, pentru a optimiza planurile și strategiile de implementare a acestora.</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Conceptul de Management în Educație Fizică și Sport	Expunere, prelegere, curs interactiv, curs on-line, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză și dezbateri etc	2	
Structura și funcționarea organizațiilor sportive		2	
Managementul resurselor umane în Sport și Educație Fizică		2	
Organizarea și planificarea activităților în Educație Fizică și Sport		2	
Managementul resurselor financiare în organizațiile sportive		2	
Managementul resurselor materiale și informaționale		2	
Evaluarea și îmbunătățirea performanțelor organizațiilor sportive		2	
Bibliografie obligatorie			
1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară.			
2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.			
3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.			
4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom.			
Bibliografie facultativă			
1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE.			
2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc.			
3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică.			
4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education.			
5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics.			
6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge.			
7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest.			
Material didactic în tehnologie ID:			
Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.			
8.2. S	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Caracteristicile organizațiilor sportive și implicarea lor în educația fizică	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Clasificarea structurilor sportive și formele de organizare	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	
Gestionarea resurselor umane și financiare în organizațiile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Evaluarea și monitorizarea activităților organizațiilor sportive	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	
Organizarea și funcționarea structurilor sportive în context formal și nonformal	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Managementul activităților sportive și strategiile de leadership	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	
Marketingul în activitățile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Bibliografie obligatorie			
1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară.			
2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.			
3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.			
4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom.			
Bibliografie facultativă			
1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE.			

2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc.
3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education.
5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge.
7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest.

Material didactic în tehnologie ID:

Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.

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

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	Aplicarea conceptelor de management în analiza organizațiilor sportive.	Proiect de organizare managerială a unei structuri sportive	40%
	Evaluarea critică a metodelor și mijloacelor de funcționare a unei organizații sportive.	Proiect scris (analiză critică)	20%
10.5. S	Demonstrarea abilității de utilizare adecvată a mijloacelor și metodelor pentru managementul organizațiilor sportive.	Prezentări de referate, dezbateri și demonstrații	20%
	Competențele în aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul seminarelor pentru rezolvarea unor studii de caz.	Evaluare practică - Proiect de grup	20%

10.6. Standard minim de performanță

- Curs: Studentul trebuie să demonstreze capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice despre managementul organizațiilor sportive prin realizarea unui proiect practic. Nota minimă: 5.
- Seminar/Laborator/Proiect: Studentul trebuie să participe activ și să prezinte referate coerente și relevante în cadrul seminarelor. Nota minimă: 5.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf dr. Ioan TURCU
Decanul facultății

Conf dr. Bogdan OANCEA
Directorul de departament

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de curs (AI)

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA ENGLEZĂ 4							
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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					47ore
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					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
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"> 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>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</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.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</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.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</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> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <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.2.2. 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>

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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Talking about plans, intentions and decisions	Expunere; invatare 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; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	4 ore	
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	2 ore	
Gerund vs. Infinitive	Expunere; invatare prin exemple; conversație (curs interactiv)	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, 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 <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. 8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. 			
8.2 Seminar	Metode de predare-	Număr de	Observații

	învățare	ore	
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	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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	LIMBA FRANCEZĂ 4							
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	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	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar	14
Distribuția fondului de timp					47ore
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					5
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
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 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>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</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.1.9. 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>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</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.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</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.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</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> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <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.2.2. 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>

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. 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 francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Les Jeux Olympiques et les sportif 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. Grimpper les montagnes en Roumanie		2 ore	
7. Invinctus 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 francais, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrancaise.2000
6. Ionescu Diana-Le francais a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrancais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii 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	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	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 23/06/2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 23/06/2025.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, 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	Performanța motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică

2. Date despre disciplină

Date despre disciplina												
2.1. Denumirea disciplinei		Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice										
2.2 Titularul activităților de curs					Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect					Tohănean Dragoș Ioan							
2.4. Anul de studii		II	2.5. Semestrul		II	2.6. Tipul de evaluare		E	2.7. Regimul disciplinei		Conținut ³⁾	DS
											Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
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					28
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sală

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p> <p>Cp.3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de predare/învățare.</p> <p>R.Î. 3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei.</p> <p>R.Î. 3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor 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 a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu elevii/sportivii și părinții acestora.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decență, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor/sportivilor, precum și pe cele ale părinților.</p>
-------------------------	---

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor de comunicare profesională ale viitorului specialist în educație fizică și sport, necesare în relația cu elevii, sportivii, colegii și ceilalți actori implicați în activitatea sportivă.
7.2. Obiectivele specifice	<p>Însușirea noțiunilor teoretice privind formele, funcțiile și barierele comunicării în știința sportului și educației fizice.</p> <p>Formarea abilităților de feedback constructiv, ascultare activă și gestionare a situațiilor conflictuale.</p> <p>Dezvoltarea capacității de comunicare eficientă în echipele sportive și în mediul digital.</p>

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Fundamentele comunicării în știința sportului și educației fizice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Comunicarea verbală, nonverbală și paraverbală în activitatea sportivă	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Comunicarea profesor-elev și antrenor-sportiv	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Feedback-ul și ascultarea activă în procesul de instruire sportivă	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Comunicarea în echipe sportive și leadershipul comunicațional	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Gestionarea conflictelor și comunicarea în situații dificile	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Comunicarea profesională și utilizarea mediilor digitale în sport	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	

Bibliografie obligatorie:

- Durac, L. (2025). Metode și tehnici de comunicare. Note de curs. Polis Book, Iași.
- Ognev, I., & Ruseev, V. (2023). Psihologia comunicării (A. Dunaeva, Trad.). Ideea europeană.
- Özsaydı, Ş., Uslu, Ö. S., Kaplan, K., & Gorucu, A. (2024). Communication and Its Importance in Sports. Turkish Journal of Sport and Exercise, 26(3), 451–459. <https://doi.org/10.15314/tsed.1515603>
- Rusu, O. (2018). Comunicare și relaționare în kinetoterapie. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”.
- Szabo, L. V. (2025). Înțelegerea conceptului de informație în comunicare. În EON (Vol. 6, Nr. 2, pp. 212–219). Eon – Asociație pentru Promovarea Culturii, Artei, Educației și Cercetării Științifice.
- Tanasă, B. I., & Vizitiu, L. E. (2022). Eficacitatea comunicării a profesorului de educație fizică și sport în predarea jocurilor sportive. În Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern (pp. 142–145). Conferința științifică internațională, Chișinău, Republica Moldova.
- Wagner, U., & Storm, R. K. (2024). Sport as a communication system. În Routledge handbook of sport communication (pp. 77–86). Routledge.
- Zamfir, V. M. (2022). Comunicarea în baschetul de performanță. Juniori (Ed. a 2-a). Pro Universitaria.

Bibliografie facultativă:

- Amado, G., & Guittet, A. (2007). Psihologia comunicării în grupuri (G. Sandu, Trad.). Polirom. (Lucrare originală publicată în 2003).

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Autoevaluarea și dezvoltarea stilului personal de comunicare	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
2. Exersarea comunicării verbale și nonverbale în instruirea motrică	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
3. Tehnici de feedback constructiv pentru optimizarea performanței	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
4. Ascultarea activă și comunicarea empatică în relația cu sportivii	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
5. Leadership și comunicare eficientă în echipele sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
6. Analiza și rezolvarea situațiilor conflictuale în sport	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Durac, L. (2025). Metode și tehnici de comunicare. Note de curs. Polis Book, Iași. 2. Ognev, I., & Ruseev, V. (2023). Psihologia comunicării (A. Dunaeva, Trad.). Ideea europeană. 3. Özsaydi, Ş., Uslu, Ö. S., Kaplan, K., & Gorucu, A. (2024). Communication and Its Importance in Sports. Turkish Journal of Sport and Exercise, 26(3), 451–459. https://doi.org/10.15314/tsed.1515603 4. Rusu, O. (2018). Comunicare și relaționare în kinetoterapie. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”. 5. Szabo, L. V. (2025). Înțelegerea conceptului de informație în comunicare. În EON (Vol. 6, Nr. 2, pp. 212–219). Eon – Asociație pentru Promovarea Culturii, Artei, Educației și Cercetării Științifice. 6. Tanasă, B. I., & Vizitiu, L. E. (2022). Eficacitatea comunicării a profesorului de educație fizică și sport în predarea jocurilor sportive. În Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern (pp. 142–145). Conferința științifică internațională, Chișinău, Republica Moldova. 7. Wagner, U., & Storm, R. K. (2024). Sport as a communication system. În Routledge handbook of sport communication (pp. 77–86). Routledge. 8. Zamfir, V. M. (2022). Comunicarea în baschetul de performanță. Juniori (Ed. a 2-a). Pro Universitaria. Bibliografie facultativă: 1. Amado, G., & Guittet, A. (2007). Psihologia comunicării în grupuri (G. Sandu, Trad.). Polirom. (Lucrare originală publicată în 2003). Material didactic în tehnologie ID:			

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

Conținuturile disciplinei răspund așteptărilor angajatorilor (unități de învățământ, cluburi și structuri sportive) și ale asociațiilor profesionale din domeniu privind formarea unor specialiști capabili să comunice eficient cu elevii, sportivii, părinții și colegii, să ofere feedback constructiv, să conducă echipe, să gestioneze situațiile conflictuale și să utilizeze adecvat limbajul de specialitate și mediile digitale în activitatea profesională.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare sumativă în sesiune (examen scris)	60%
10.5. L	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare pe parcurs	40% – test de evaluare pe parcurs.

10.6. Standard minim de performanță

Nota minimă 5 la fiecare componentă de evaluare (examen scris și evaluare pe parcurs). Cunoașterea și înțelegerea conceptelor fundamentale ale comunicării în știința sportului și educației fizice: comunicarea verbală, nonverbală și paraverbală; feedback-ul și ascultarea activă; comunicarea în echipe sportive; gestionarea conflictelor. Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este	terminologie uneori inexactă, explicații

	parțială.	incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de curs

Conf.dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual), conform planului de învățământ.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ÎNVĂȚAREA MOTRICĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. dr. Dana BĂDĂU							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	32	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					37
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					0
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	<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"> Cunoștințe de bază de anatomie și fiziologie umană

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	<ul style="list-style-type: none"> Sala de seminar/ sala de sport; echipamente pentru măsurarea timpului de reacție și a coordonării

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

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Absolventul explică conceptele, componentele, principiile și funcțiile măsurării și evaluării în activitatea motrică umană.
	R.Î. 1.1.2. Absolventul identifică instrumentele, testele și probele de evaluare somatică, funcțională, motrică și psihomotrică utilizate în educația fizică și sport.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.
	R.Î. 1.2.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.
	R.Î. 1.2.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice, cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.
	R.Î. 1.2.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.
	R.Î. 1.2.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și / sau a planurilor de antrenament, adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.
	Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv
	Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Absolventul cunoaște condițiile de organizare, normele de siguranță și echipamentele specifice desfășurării testărilor motrice și somato-funcționale.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul, cât și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice / sportive.
	R.Î. 2.3.2. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale
	R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.
	R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.
	R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.
	R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea cunoștințelor teoretice și practice privind controlul și învățarea neuro-motrică și formarea competențelor de aplicare a acestora în procesul de învățare a deprinderilor motrice în educația fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor de bază privind mecanismele neuro-fiziologice și teoriile controlului motor și ale învățării motrice. Formarea capacității de a aplica principiile învățării motrice în proiectarea și conducerea învățării deprinderilor motrice în lecția de educație fizică și în antrenamentul sportiv de inițiere.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Controlul și învățarea motrică – delimitări conceptuale. Clasificarea deprinderilor motrice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Bazele neuro-fiziologice ale controlului motor: sistemele senzoriale, sistemul nervos central, unitatea motorie	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Funcțiile controlului motor. Teorii ale controlului motor: teoria programului motor, teoria sistemelor dinamice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Teorii și modele ale învățării motrice. Etapele învățării motrice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Factori care influențează învățarea motrică: instruirea verbală, demonstrația, feedback-ul	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Organizarea exersării (practică constantă/ variată, comasată/ distribuită, globală/ fragmentată). Transferul pozitiv și negativ în învățarea motrică	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Strategii de control și învățare motrică în lecția de educație fizică și în antrenamentul sportiv de	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	

inițiere			
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D. – Control și învățare neuro-motrică, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. – Motor Control and Learning, Human Kinetics, 2018 3. Utley A. – Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd ed., Routledge, 2018 4. Winter D. A. – Biomechanics and Motor Control of Human Movement, Wiley, 2022 Bibliografie facultativă: 1. Latash M. L., Lestienne F. – Motor Control and Learning, Springer-Verlag, New York, 2006			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Clasificarea deprinderilor și aptitudinilor motrice – aplicații pe conținuturile programei de educație fizică	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Timpul de reacție și anticiparea în sport – măsurare și factori de influență	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Programul motor și coordonarea motrică – aplicații practice	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	8	
Feedback-ul și organizarea exersării în învățarea deprinderilor motrice	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Proiectarea unei secvențe de învățare a unei deprinderi motrice pentru diferite sporturi	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	8	
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D. – Control și învățare neuro-motrică, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. – Motor Control and Learning, Human Kinetics, 2018 3. Utley A. – Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd ed., Routledge, 2018 4. Winter D. A. – Biomechanics and Motor Control of Human Movement, Wiley, 2022 Bibliografie facultativă: 1. Latash M. L., Lestienne F. – Motor Control and Learning, Springer-Verlag, New York, 2006			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Colocviu – cunoașterea conținuturilor specifice disciplinei	Test scris (test grilă)	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților metodico-practice și a aplicării conceptelor în	Teme/ fișe de lucru la seminar și proiect didactic – secvență de învățare a	50%

	situații de învățare motrică	unei deprinderi motrice (evaluare curentă)	
<p>10.6 Standard minim de performanță</p> <p>Cunoașterea și explicarea conceptelor de bază ale controlului și învățării neuro-motrice. Realizarea temelor de seminar și predarea proiectului didactic, evaluate cu minimum nota 5, ca parte a evaluării curente. Obținerea cel puțin a notei 5 la testul scris. Nota minimă de promovare a disciplinei este 5 (cinci).</p>			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (9-10)	Cunoaștere completă, aprofundată și sistematizată a conținuturilor teoretice și practice ale controlului și învățării neuro-motrice.	Utilizează corect și nuanțat terminologia de specialitate; explică mecanismele controlului motor și etapele învățării motrice; aplică independent principiile învățării motrice în proiectarea secvențelor de învățare pentru lecția de educație fizică; proiectul este complet, bine argumentat și original.	
Foarte bine (8)	Cunoaștere temeinică a conținuturilor disciplinei, cu mici imprecizii.	Utilizează corect terminologia de specialitate; aplică adecvat principiile învățării motrice în proiectarea secvențelor de învățare; proiectul este complet și argumentat, dar mai puțin nuanțat.	
Bine (7)	Cunoaștere corectă a noțiunilor de bază, cu unele lacune.	Utilizează în general corect terminologia; aplică principiile învățării motrice cu unele erori; proiectul este parțial argumentat.	
Suficient (5-6)	Cunoaștere minimă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Recunoaște și definește conceptele de bază; utilizează limitat terminologia de specialitate; aplică principiile învățării motrice doar cu sprijin; obține cel puțin nota 5 la evaluarea curentă și la testul scris.	
Insuficient (<5)	Cunoaștere insuficientă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Nu definește corect conceptele de bază; nu utilizează terminologia de specialitate; nu predă proiectul și/ sau nu obține nota 5 la evaluări.	

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. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU 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 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.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice							
2.2 Titularul activităților de curs	Oancea Bogdan Marian							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Brus Deniisa							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					69ore
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					17
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
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	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	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Echipamente si tehnologii specifice.

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Studentul / absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale</p> <p>R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	utilizarea pachetelor informatice în direcția asigurării criteriilor minime de întocmire a lucrărilor de sfârșit de studii (redactare prezentare, analizare și interpretare etc)
7.2 Obiectivele specifice	utilizarea resurselor informatice în realizarea unor analize și interpretări în direcția prezentării / raportului rezultatelor obținute

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Introducere în domeniul informaticii	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
2. Poșta electronică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
3. Informații esențiale utilizare soft editare documente - word	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	

4. Informații esențiale utilizare soft de calcul tabelar - Excel	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
5. Informații esențiale utilizare soft prezentare vizuală - power-point	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
6. Informații de bază statistică matematică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	6 ore	
7. Descriere softuri destinate cercetării specifice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	6 ore	
<p>Bibliografie obligatorie: Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017</p> <ul style="list-style-type: none"> – Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel 2010, Editura ECDL, 2016 – Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point 2013, Editura ECDL, 2016 Oancea B.M. Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice, note de curs de uz intern UNITBV, 2025 <p>Bibliografie facultativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mihăilă, J. – Informatică generală, Ed. Universitară, 2009 – Popa, O. – Utilizarea computerului pas cu pas, Ed. Complement control, 2015 . 			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Poșta electronică	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
2. Utilizare soft editare documente	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
3. Utilizare soft calcul tabelar	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
4. Utilizare soft prezentare	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
5. Utilizare soft statistică matematică	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
6. Utilizare softuri specifice domeniului sportiv	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	8	
<p>Bibliografie obligatorie: Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017</p> <ul style="list-style-type: none"> – Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel 2010, Editura ECDL, 2016 – Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point 2013, Editura ECDL, 2016 Oancea B.M. Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice, note de curs de uz intern UNITBV, 2025 			

Bibliografie facultativa:

- Mihăilă, J. – Informatică generală, Ed. Universitară, 2009
- Popa, O. – Utilizarea computerului pas cu pas, Ed. Complement control, 2015

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

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

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 termenilor de specialitate	Test redactional (test grilă)	25%
10.5 Seminar	- Evaluarea cunoștințelor practice specifice disciplinei	2 teste grila (evaluare curentă) Portofoliu de evaluare somatometrică și motrică.	75%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovare testelor curente la seminar cu minim nota 5, completarea corectă și predarea portofoliului de evaluare. Nota minimă de promovare este 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Titular de curs	Drd Denisa Brus 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS							
2.2 Titularul activităților de curs	Laurian PĂUN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Laurian PĂUN							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	v	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					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități					0
3.7 Total ore de studiu individual al 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	<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"> -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	<ul style="list-style-type: none"> Sala de seminar/ sala de sport; echipamente de evaluare a compoziției corporale și a nivelului de activitate fizică (analizor de compoziție

proiectului	corporală, pedometru/ accelerometru, aplicații mobile de monitorizare)
-------------	--

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Absolventul explică conceptele, componentele, principiile și funcțiile măsurării și evaluării în activitatea motrică umană.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Absolventul identifică instrumentele, testele și probele de evaluare somatică, funcțională, motrică și psihomotrică utilizate în educația fizică și sport.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice, cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.2.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.2.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și / sau a planurilor de antrenament, adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p>
	<p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Absolventul cunoaște condițiile de organizare, normele de siguranță și echipamentele specifice desfășurării testărilor motrice și somato-funcționale.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul, cât și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice / sportive.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>

Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale
	R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.
	R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.
	Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei
	R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.
	R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.
	R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea conceptelor fundamentale privind sănătatea și stilul de viață sănătos și formarea competențelor de promovare a activității fizice și a comportamentelor sănătoase în educația fizică și sport.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea determinantilor sănătății și a factorilor de risc asociați stilului de viață (sedentarism, alimentație dezechilibrată, stres, somn insuficient, consum de substanțe nocive). Aplicarea recomandărilor privind activitatea fizică pentru sănătate pe grupe de vârstă și utilizarea instrumentelor de evaluare a stilului de viață. Formarea capacității de a proiecta și promova programe de activitate fizică și intervenții pentru un stil de viață sănătos în mediul școlar și în comunitate.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Sănătatea și stilul de viață – delimitări conceptuale. Determinanții sănătății	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Activitatea fizică și sănătatea. Recomandări privind activitatea fizică pe grupe de vârstă	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Sedentarismul – factor de risc. Bolile cronice netransmisibile asociate stilului de viață	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Alimentația sănătoasă și echilibrul energetic. Hidratarea	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Compoziția corporală și controlul greutății corporale	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Somnul, odihna și refacerea. Managementul stresului și sănătatea mintală	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Comportamente de risc (fumat, alcool, substanțe nocive). Promovarea stilului de viață sănătos în școală și comunitate	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Bibliografie obligatorie:			
1. World Health Organization – WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, WHO,			

Geneva, 2020

2. Hoeger W. W. K., Hoeger S. A., Hoeger C. I., Fawson A. L. – Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program, Cengage Learning

3. Insel P. M., Roth W. T. – Core Concepts in Health, McGraw-Hill Education

4. American College of Sports Medicine – ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 11th ed., Wolters Kluwer, 2021

Bibliografie facultativă:

1. Bota C. – Ergofiziologie, Editura Globus, București, 2000

2. Bădău D., Bădău A. – Evaluarea în activitățile motrice, Editura Risoprint, 2025

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Evaluarea stilului de viață – chestionare și instrumente de autoevaluare	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Evaluarea nivelului de activitate fizică și a comportamentului sedentar (chestionare, pedometrie, aplicații mobile)	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Evaluarea compoziției corporale – indicatori antropometrici și bioimpedanță	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Analiza jurnalului alimentar și a echilibrului energetic	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Proiectarea programelor de activitate fizică pentru sănătate (principiul FITT)	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Tehnici de gestionare a stresului și de relaxare	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Proiect – program personalizat de stil de viață sănătos: elaborare și prezentare	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	

Bibliografie obligatorie:

1. World Health Organization – WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, WHO, Geneva, 2020

2. Hoeger W. W. K., Hoeger S. A., Hoeger C. I., Fawson A. L. – Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program, Cengage Learning

3. Insel P. M., Roth W. T. – Core Concepts in Health, McGraw-Hill Education

4. American College of Sports Medicine – ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 11th ed., Wolters Kluwer, 2021

Bibliografie facultativă:

1. Bota C. – Ergofiziologie, Editura Globus, București, 2000

2. Bădău D., Bădău A. – Evaluarea în activitățile motrice, Editura Risoprint, 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Colocviu – cunoașterea conținuturilor specifice disciplinei	Test scris (test grilă)	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Evaluarea activităților aplicative și a capacității de a proiecta intervenții pentru un stil de viață sănătos	Teme de seminar și proiect – program personalizat de stil de viață sănătos (evaluare curentă)	50%

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și explicarea conceptelor de bază privind sănătatea și stilul de viață sănătos. Realizarea temelor de seminar și predarea proiectului, evaluate cu minimum nota 5, ca parte a evaluării curente. Obținerea cel puțin a notei 5 la testul scris. Nota minimă de promovare a disciplinei este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Cunoaștere completă, aprofundată și sistematizată a conținuturilor teoretice și aplicative privind stilul de viață sănătos.	Utilizează corect și nuanțat terminologia de specialitate; explică relațiile dintre activitatea fizică, alimentație, somn, stres și sănătate; aplică corect recomandările pe grupe de vârstă; proiectul este complet, argumentat și personalizat.
Foarte bine (8)	Cunoaștere temeinică a conținuturilor disciplinei, cu mici imprecizii.	Utilizează corect terminologia de specialitate; aplică adecvat recomandările privind activitatea fizică și comportamentele sănătoase; proiectul este complet și argumentat, dar mai puțin nuanțat.
Bine (7)	Cunoaștere corectă a noțiunilor de bază, cu unele lacune.	Utilizează în general corect terminologia; aplică recomandările cu unele erori; proiectul este parțial argumentat.
Suficient (5-6)	Cunoaștere minimă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Recunoaște și definește conceptele de bază; utilizează limitat terminologia de specialitate; aplică recomandările doar cu sprijin; obține cel puțin nota 5 la evaluarea curentă și la testul scris.
Insuficient (<5)	Cunoaștere insuficientă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Nu definește corect conceptele de bază; nu utilizează terminologia de specialitate; nu predă proiectul și/ sau nu obține nota 5 la evaluări.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Laurian PĂUN Titular de curs	Laurian PĂUN 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.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. dr. Dana BĂDĂU							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							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 destinat studiului individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
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.....					0
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	<ul style="list-style-type: none"> Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.), sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de curs
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de sport/ sala de arte marțiale dotată cu saltele (tatami), protecții și echipament specific

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Absolventul explică conceptele, componentele, principiile și funcțiile măsurării și evaluării în activitatea motrică umană.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Absolventul identifică instrumentele, testele și probele de evaluare somatică, funcțională, motrică și psihomotrică utilizate în educația fizică și sport.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice, cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.2.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.2.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și / sau a planurilor de antrenament, adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Absolventul cunoaște condițiile de organizare, normele de siguranță și echipamentele specifice desfășurării testărilor motrice și somato-funcționale.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul, cât și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice / sportive.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții 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"> Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei combat 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 – combat. 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 artelor marțiale 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
Scurt istoric al apariției artelor marțiale și evoluția acestora până în zilele noastre. Principiile Taekwondo-ului	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Elemente și procedee tehnice specifice	Prelegere îmbunătățită,	2	

Taekwondo-ului	prezentări multimedia (ppt)		
Probele sportive specifice Taekwondo-ului	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Noțiuni de regulament: competiții, aprecierea întrecerii, fapte interzise	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Etapile metodice ale formării deprinderilor specifice	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Asigurarea condițiilor psiho-motrice necesare învățării conținutului tehnic	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Segmente, nivelele și punctele vitale	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Ardelean P. V. – Arte marțiale. Elemente tehnice de bază și noțiuni de biomecanică, Editura Pro Universitaria, 2023
2. Joksimovic, M., Goranovic, K., Petkovic, J., Badau, D., & Hantanu, C. G. (2023). Características Morfológicas de Jugadoras de Voleibol de Élite Menores de 19 Años. *International Journal of Morphology*, 41(4), 1203-1208.
3. Cengiz, Ş. Ş., Göktepe, M., Bezci, Ş., & Badau, D. (2016). Study of nutrition habits and information levels of sportsmen interested in fighting sports. *Palestra of the Third Millennium Civilization & Sport*, 17(2), 127
2. Slăniceanu M. – Polivalență sportivă: combat – autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015
3. Tănăsie I. – Tehnica Taekwondo și arte marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014

Bibliografie facultativă:

1. Apostol C. – Caietul antrenorului, Editura StudIS, București, 2007
2. Dimciu C. – Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996
3. Frederic L. – Dicționar de arte marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993
4. Macoveanu D. – Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001
5. Păunescu C. – Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011
6. Păunescu C. – Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București, 2004
7. Păunescu C. – Taekwondo – trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007
8. Păunescu C. – Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Prezentarea regulamentului de ordine interioară, noțiuni de regulament, noțiuni de vocabular, elemente de protocol, salutul (eticheta în dojang)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Tehnica loviturilor de braț	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Tehnica loviturilor de picior	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Tehnica blocajelor	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Luptă cu un adversar imaginat (Poomsae)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Autoapărare (Hoshinsul)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Luptă la un pas (Hanbeon Kyorugi)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	

Bibliografie obligatorie:

1. Ardelean P. V. – Arte marțiale. Elemente tehnice de bază și noțiuni de biomecanică, Editura Pro Universitaria, 2023
2. Slăniceanu M. – Polivalență sportivă: combat – autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015
3. Tănăsie I. – Tehnica Taekwondo și arte marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014

Bibliografie facultativă:

1. Apostol C. – Caietul antrenorului, Editura StudIS, București, 2007
2. Dimciu C. – Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996
3. Frederic L. – Dicționar de arte marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993
4. Macoveanu D. – Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001
5. Păunescu C. – Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011
6. Păunescu C. – Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București, 2004
7. Păunescu C. – Taekwondo – trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007
8. Păunescu C. – Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Colocviu – explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor și procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice	Evaluare practică (evaluare curentă)	30%

10.6 Standard minim de performanță

Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii artelor marțiale), de complexitate medie, din domeniul educației fizice. Obținerea cel puțin a notei 5 (cinci) la evaluarea practică (evaluare curentă) și la evaluarea scrisă. Nota minimă de promovare a disciplinei este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Cunoaștere completă, aprofundată și sistematizată a conținuturilor teoretice și practice ale instruirii în sporturile de combat.	Utilizează corect și nuanțat terminologia de specialitate; execută corect și precis elementele și procedeele tehnice (lovituri, blocaje, Poomsae, autoapărare); explică etapele metodice de învățare; concepe independent sisteme de exerciții pentru învățarea tehnicii.
Foarte bine (8)	Cunoaștere temeinică a conținuturilor disciplinei, cu mici imprecizii.	Utilizează corect terminologia de specialitate; execută corect majoritatea elementelor și procedeele tehnice; concepe adecvat exerciții pentru învățarea tehnicii, cu mici imprecizii metodice.
Bine (7)	Cunoaștere corectă a noțiunilor de bază, cu unele lacune.	Utilizează în general corect terminologia; execută elementele tehnice de bază cu unele greșeli; concepe exerciții pentru învățarea tehnicii cu sprijin.
Suficient (5-6)	Cunoaștere minimă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Recunoaște și definește noțiunile de bază; execută elementele tehnice de bază cu greșeli care nu afectează structura mișcării; concepe exerciții simple doar cu sprijin; obține cel puțin nota 5 la evaluarea practică și la evaluarea scrisă.
Insuficient (<5)	Cunoaștere insuficientă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Nu cunoaște noțiunile de bază și terminologia specifică; nu execută corect elementele tehnice de bază; nu obține nota 5 la evaluarea practică și/ sau la evaluarea scrisă.

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. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de L

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 de ore.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de licență. ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIE EFORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	Alina Martoma							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Alina Martoma							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	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					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					3
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	Parcursarea disciplinei Anatomie funcțională si Fiziologie
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	Explicitate in Regulamentul didactic al studentilor

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conceptelor de fiziologice a efortului și a reacțiilor adaptative specifice activităților fizice și sportive.
7.2 Obiectivele specifice	Cunoașterea reacțiilor adaptative ale organismului la efort specific diferitelor activități fizice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Mecanismul contracției fibrei musculare striate și tipuri de contracție	Prelegere, expunere, conversație, învățare pe bază de proiecte	4 ore	
2. Antrenamentul la altitudine medie, variații de fus orar și condiții climaterice.		4 ore	
3. Alimentație specifică în sport		2 ore	
4. Medicație specifică în sport		2 ore	
5. Noțiuni de dopping		2 ore	
6. Aspecte fiziologice ale stării de start, ale încălzirii și cea de-a doua respirație;		2 ore	
7. Supraîncordarea și supraantrenamentul		2 ore	
8. Selecție medico-biologică în sport		4 ore	
9. Starea de antrenament, forma sportivă;		2 ore	
10. Bazele fiziologice ale calităților fizice. Aspecte ale fiziologiei vitezei, rezistenței, forței și îndemânării;		4 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020			
2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021			
3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018			
4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007			
5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008			

Bibliografie facultativă

1. Baci, I., - „Fiziologie”, București, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.
4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,
5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.
8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.
10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III

8.2 L	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Somatometrie și somatoscopie	Dezvatere, conversatie, studiu de caz	4 ore	
2. DInamometrie		4 ore	
3.Determinarea tonusului muscular		4 ore	
4. Evaluarea capacității de efort aerobe		4 ore	
5. Evaluarea capacității de efort anerobe		4 ore	
6. Evaluarea stării de fitness		4 ore	
7. Evaluarea capacității de adaptare cardio-vasculare la efort		4 ore	

Bibliografie obligatorie

1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020
2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021
3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018
4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007
5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008

Bibliografie facultativă

1. Baci, I., - „Fiziologie”, București, 1980, EDP.
2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia.
3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979.
4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,
5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986
6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989
7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994.
8. Drăgan I., Stroiescu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995
9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986.
10. Tache S. , Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III

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 fiziologiei	Examen scris	80%
10.5 Seminar	- Explicarea corectă a aspectelor conceptuale de fiziologie	Verificare curentă (pe parcurs)	20%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fiziologiei.
- Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la verificare pe parcurs, cât și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
lect.dr. Alina MARTOMA Titular de curs	lect.dr. Alina MARTOMA 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Petronela Elena Ursu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Petronela Elena Ursu							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾)	DS DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					10
Examinări					3
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului		69			
3.8 Total ore pe semestru		125			
3.9 Numărul de credite⁵⁾		5			

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala dotată cu videoproiector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <ul style="list-style-type: none"> R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.
Competențe transversale	<ul style="list-style-type: none"> Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora. R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decență, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. R.Î. 1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor/sportivilor, precum și pe cele ale părinților

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Formarea unui bagaj de cunoștințe legat de evoluția metodelor de susținere și refacere a capacității organismului înainte, în timpul și după un efortul depus
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și a capacității de performanță Să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studiu și profesional.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul antrenamentului sportiv	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	

2. Metode de refacere și clasificarea lor	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
3. Ritmul cicardian (sindromul Jet-Lag)	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
4. Mijloace naturale de refacere	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
5. Mijloace fizioterapeutice de refacere	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
6. Mijloacele psihopedagogice de refacere	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
7. Rolul alimentației sănătoase în sport	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>Veronica
2. Mîndrescu Veronica, - Metode de susținere și refacere a capacității de efort, 2018, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1044-1, 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>
3. Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtivitatea-sportiva>
4. Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTUwOTUw
5. Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: A brief review. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(3), 1015–1024. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518>
6. Drăgan, I. (2002). Medicina sportivă. Editura Medicală.
7. Drăgan, I., Eremia, N., Petrescu, D., Bendiu, P., & Untea, G. (1995). Masaj-automasaj: Refacere-recuperare. Editura Cucuteni.
8. Dumitru, G. (1998). Fiziologia educației fizice și sportului. Ovidius University Press.
9. Dumitru, G. (2003). Glucidele și efortul fizic. Editura Muntenia.
10. Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. Frontiers in Physiology, 9, Article 403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
11. Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine, 44(Suppl. 2), S139–S147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
12. Kellmann, M., & Beckmann, J. (Eds.). (2021). Recovery and well-being in sport and exercise. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003258117>
13. Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
14. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.
15. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), 501–528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
16. Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H. K., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Meur, Y. L., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine,

55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>

17. Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%9Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,

Material didactic în tehnologie ID:

1. Mîndrescu V., REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025

8.2 L	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Fundamentele refacerii sportive	Dezbateri, prezentări media	4	
Tipuri de efort și solicitări	Dezbateri, prezentări media	4	
Metode și mijloace de refacere	Dezbateri, prezentări media	4	
Evaluarea și monitorizarea refacerii	Dezbateri, prezentări media	4	
Proiectarea protocoalelor de refacere cu specific si/sau individualizat	Dezbateri, prezentări media	4	
Relația dintre Stres-refacere și adaptare	Dezbateri, prezentări media	4	
Importanța echipei interdisciplinare în procesul de refacere	Dezbateri, prezentări media	4	

Bibliografie obligatorie:

18. Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>
19. Mîndrescu Veronica, - Metode de susținere și refacere a capacității de efort, 2018, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1044-1, 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>
20. Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtivitatea-sportiva>
21. Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1*xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw
22. Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: A brief review. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(3), 1015–1024. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518>
23. Drăgan, I. (2002). Medicina sportivă. Editura Medicală.
24. Drăgan, I., Eremia, N., Petrescu, D., Bendiș, P., & Untea, G. (1995). Masaj-automasaj: Refacere-recuperare. Editura Cucuteni.
25. Dumitru, G. (1998). Fiziologia educației fizice și sportului. Ovidius University Press.
26. Dumitru, G. (2003). Glucidele și efortul fizic. Editura Muntenia.
27. Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. Frontiers in Physiology, 9, Article 403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
28. Halson, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine, 44(Suppl. 2), S139–S147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
29. Kellmann, M., & Beckmann, J. (Eds.). (2021). Recovery and well-being in sport and exercise. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003258117>
30. Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
31. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.

32. Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3), 501–528.
<https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>

33. Walsh, N. P., Halson, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H. K., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Meur, Y. L., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*, 55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>

34. Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%99Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,

Material didactic în tehnologie ID:
 2. Mîndrescu V., REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025

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 răspunde așteptărilor reprezentanților comunității și 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	Însușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală- examen scris	60%
10.5 Seminar	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedeele tehnice specifice	Proiect power-point al unei metode de refacere	40%

10.6 Standard minim de performanță

- Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica profesională și deontologie", cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Lect.dr. Petronela Elena URSU Titular de curs	Lect.dr. Petronela Elena URSU 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
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT -ATLETISM 1								
2.2 Titularul activităților de curs	URSU PETRONELA ELENA								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	URSU PETRONELA ELENA								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	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	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	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					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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 de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Aprofundarea cunoașterii particularitățile specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în atletism. Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire Adaptarea mijloacelor de pregătire la particularitățile copiilor, juniorilor. Utilizarea terminologie specifice probelor atletice. Cunoașterea modalităților de aplicare a probelor și normelor de control

8. Conținuturi

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

<p>a) ALERGĂRI (VITEZĂ/REZISTENȚĂ/ OBSTACOLE GARDURI ȘI ȘTAFETĂ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ▣ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ▣ Criterii de selecție ▣ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă ▣ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ▣ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ▣ Forma sportivă ▣ Supra-antrenamentul ▣ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ▣ Prevenirea accidentărilor ▣ Sistemul competițional / Reguli de concurs ▣ Probele și normele de control 	Prelegerea, conversația	20	
<p>b) ARUNCĂRI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ▣ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ▣ Criterii de selecție ▣ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă ▣ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ▣ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ▣ Forma sportivă ▣ Supra-antrenamentul ▣ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ▣ Prevenirea accidentărilor ▣ Sistemul competițional / Reguli de concurs ▣ Probele și normele de control 	Prelegerea, conversația	20	
<p>c) SĂRITURI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▣ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ▣ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ▣ Criterii de selecție ▣ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă ▣ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ▣ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ▣ Forma sportivă ▣ Supra-antrenamentul ▣ Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor ▣ Prevenirea accidentărilor ▣ Sistemul competițional / Reguli de concurs 	Prelegere, conversația	10	

▣ Probele și normele de control			
d) ASPECTE PARTICULARE ALE PREGĂTIRII ATLETICE	Prelegerea, conversația	6	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf 2. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers. 3. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 4. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. 5. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. 6. Graham, J. Practical Track and Field Athletics, 2021. 7. Silvey, S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024. 8. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information 9. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub 10. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. https://worldathletics.org/development/education/coaches 11. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015. <p>Bibliografie facultative:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alexei, M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005. 2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009. 3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. 4. Rogers J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004 5. Țifrea, C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002. <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ursu, P. E., METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN ATLETISM – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, 2026 			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Aspecte metodice generale ale lecției de antrenament în atletism Învățarea / consolidarea școlii alergării	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea în alergarea de viteză și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea în alergarea de rezistență și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea în probele de alergare de stafetă și dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea școlii săriturii și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea în alergări de obstacole și a alergării de garduri și metodica dezvoltării lor	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Învățarea / consolidarea școlii aruncării Forța și metodica dezvoltării ei	Explicația, demonstrația, exersarea	2	
Particularități în probe combinate	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Flexibilitatea și metodica dezvoltării ei Modele operationale	Explicația, demonstrația, exersarea	4	

Calități motrice combinate specifice probelor atletice și metodica dezvoltării acestora	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Mijloace de dezvoltare a forței explozive prin intermediul metodei pliometrice	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de viteză cu start de jos	Explicația, demonstrația, exersarea	4	
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de semifond	Explicația, demonstrația, exersarea	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf
2. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers.
3. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2
4. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.
5. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.
6. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.
7. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.
8. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. <https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information>
9. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. <https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub>
10. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. <https://worldathletics.org/development/education/coaches>
11. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.

Bibliografie facultative:

1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.
2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.
3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004
5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.

Material didactic în tehnologie ID:

Ursu, P. E., METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN ATLETISM – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, 2026

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice, metodice și de regulament privind probele atletice studiate / mijloace privind dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Descrierea tehnică, mijloace de		

	învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru una din probele atletice studiate. Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate.	Evaluare practică	40%
--	---	-------------------	-----

10.6 Standard minim de performanță

- Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic (evaluarea curentă) cât și la examenul scris. Nota finala (media) este obținută din proba scrisă 60% , proba practică (evaluarea curentă) 40%.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lector dr. Petronela URSU Titular de curs	Lector dr. Petronela URSU Titular de lucrări practice

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT -NATAȚIE 1							
2.2 Titularul activităților de curs	Razvan Sandu ENOIU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Anca IONESCU							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	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	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					7
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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 natație din anul II
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice procedeelor de bază din natație

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"> bazin

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3.Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei este reprezentat de programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație.
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea de cunoștințe privind însușirea corectă a elementelor tehnice specifice procedurilor de înot

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Etapele învățării tehnicii în natație: inițierea în bazele tehnice de execuție, consolidarea-fixarea și perfecționarea elementelor tehnice.	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea	6	
Zonele de efort în natație.		8	
Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specifice natației.		8	
Selecția sportivă în natație. Schema etapizării selecției			
Metode de antrenament în natație. Metoda antrenamentului continuu. Metoda antrenamentului variabil (alternativ).		16	

Metoda antrenamentului cu repetări. Metoda antrenamentului cu intervale. Metoda antrenamentului în tempo de concurs. Metoda antrenamentului hipoxic. Antrenamentul autogen, psihoton și mental.			
Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.		6	
Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv și evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeele tehnice.		8	
Realizarea caietului de tehnică pentru avansați.		4	

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006

Bibliografie facultativă:

2. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993
3. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002
4. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994
5. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
6. Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980
7. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței,
8. Sportul de performanță, Nr. 443, Bucuresti, 2002
9. Mahlo F.- Forta muscular specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, Bucuresti, 2002
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002
11. Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzător asupra științei înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
12. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995
13. Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982
1. Prelici V.- "Performanța sportivă, personalitate, selecție", Ed. Facla, 1980

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Consolidarea și perfecționarea procedurii spate.	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul	6	
Consolidarea și perfecționarea procedurii crawl.		6	
Consolidarea și perfecționarea procedurii bras.		6	
Consolidarea și perfecționarea procedurii flutur.		8	
Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.		8	
Indicații metodice pentru consolidare-perfecționare în procedeele de înot.		8	
Mijloace de antrenament în apă.		6	
Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedurii natației.		8	

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006

Bibliografie facultativă:

2. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993
3. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002
4. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994
5. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000
6. Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980
7. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței,
8. Sportul de performanță, Nr. 443, Bucuresti, 2002
9. Mahlo F.- Forta muscular specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, Bucuresti, 2002
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002
11. Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzător asupra științei înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
12. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995
13. Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982
14. Prelici V.- "Performanța sportivă, personalitate, selecție", Ed. Facla, 1980

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu nivelul pregătirii din cluburile sportive locale.

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 procesului de instruire sportivă în natație; Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în natație	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Lucrări practice	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în natație / nivel de instruire	Evaluare practico - metodică	40 %

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare în procedeele tehnice specifice natației.. Evaluare în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minimă de promovare este 5.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Prof. dr. Razvan Sandu ENOIU Titular de curs	Asist.drd. Anca IONESCU 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) 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
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –FOTBAL 1								
2.2 Titularul activităților de curs	Gabriel SIMION								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Gabriel SIMION								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	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	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp					80 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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 de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Teren, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3.Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Problematica antrenamentului jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	10	
Orientarea și selecția sportivă		8	
Efortul în antrenamentul sportiv		10	
Conținutul antrenamentului sportiv		8	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv		10	
Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal		10	

Bibliografie obligatoriu

1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014

Bibliografie facultativă

5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.

8.2 Lucrări practice	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Metodica educării rezistenței generale – funcționale	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	10	
Metodica educării forței generale		8	
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare		10	
Metodica educării îndemânării specifice jocului de fotbal		8	
Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din pregătire tehnică a jucătorului de fotbal la diferite stadii de instruire		20	

Bibliografie obligatoriu

1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014

Bibliografie facultativă

5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.

9.

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

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

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 privind antrenamentul sportiv, selecția și	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%

	performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată		
10.5. Lucrări practice	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lectie/antrenament cu teme si obiective date	Proiect încărcat pe platforma e-learning la termen prestabilit	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf dr. Gabriel SIMION Titular de curs	Conf dr. Gabriel SIMION Titular de lucrări practice

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT -SCHI ALPIN 1							
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan PELIN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan PELIN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	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	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	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					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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	□ Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice schiului alpin

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	□ Echipament sportiv specific □ În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dezvoltarea unei înțelegeri profunde a tehnicilor și principiilor de bază în schiul alpin, necesare pentru instruirea sportivilor. Promovarea unui antrenament structurat, bazat pe știința sportului, pentru optimizarea performanțelor în schiul alpin.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv din schiul alpin / stadiile de instruire – inițiere, avansați. Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat / factorii antrenamentului, pe niveluri de vârstă și de performanță. Abordarea procesuală a motricității specifice schiului alpin, în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conținutul tehnic de bază în schiul de performanță	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8	
Tehnica virajelor de competiție în schiul alpin	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8	
Probele schiului alpin de performanță. Proba de slalom uriaș	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	8	
Linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază-proba de slalom uriaș	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8	
Noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș din schiul alpin	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8	
Proba de coborâre. Proba de slalom uriaș	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. 2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. 3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București 4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București 5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023; 6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009. 7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014, 8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html 9. https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017. 4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772 5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015. <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pelin, B. I., METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2026 			

8.2 Lucrări practice	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
Instruire în grup/individuală: Modele operaționale pentru pregătirea fizică (pe uscat) a schiorilor alpini / stadii de instruire.	Conversație+demonstr ație + exersare, simulare, analiză cauză- efect, autoevaluare și interevaluare	10	
Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică (pe uscat – extrasezon)		10	
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori; Perfecționarea pregătirii fizice a studentului care a optat pentru practicarea- specializarea în schiul alpin		12	
Sisteme de acționare pentru pregătirea tehnică a schiorului alpin / proba / stadiu de instruire Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin		12	
Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin		12	
Bibliografie obligatorie:			
<div>1. PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.</div> <div>2. PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</div> <div>3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</div> <div>4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București</div> <div>5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023;</div> <div>6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.</div> <div>7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014,</div> <div>8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html</div> <div>9. https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents</div>			
Bibliografie facultativă:			
<div>1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013</div> <div>2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;</div> <div>3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017.</div> <div>4. Gilgien M, Reid R, Raschner C,Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Schi Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772</div> <div>5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013;</div> <div>6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015</div>			
Material didactic în tehnologie ID:			
Pelin, B. I., METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2026			

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

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

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 procesului de instruire sportivă în schiul	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%

	alpin; Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin		
10.5 Lucrări practice	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul alpin / nivel de instruire	Evaluare practico - metodică	40 %

10.6 Standard minim de performanță

□ Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice schiului alpin. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Stăpânirea aprofundată a cunoștințelor teoretice și metodice privind pregătirea fizică și procesul de instruire sportivă în schiul alpin.	Proiectează și conduce autonom lecții de antrenament adaptate vârstei și nivelului de pregătire; selectează și aplică eficient mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice; elaborează planuri de pregătire fundamentate metodic; demonstrează execuții tehnice corecte și identifică și corectează eficient greșelile de execuție.
Foarte bine (8)	Înșușirea foarte bună a cunoștințelor și competențelor privind organizarea și desfășurarea pregătirii fizice specifice schiului alpin.	Proiectează și conduce corect lecții de antrenament, cu mici imperfecțiuni metodice; utilizează adecvat exerciții pentru dezvoltarea forței, vitezei, rezistenței și îndemânării; explică principiile planificării pregătirii și demonstrează execuții tehnice corespunzătoare.
Bine (7)	Înșușirea corespunzătoare a noțiunilor teoretice și a competențelor metodice necesare organizării antrenamentului sportiv.	Elaborează structuri de lecții de antrenament cu unele erori metodice; identifică și aplică mijloace de pregătire fizică adecvate; explică principalele particularități ale instruirii pe categorii de vârstă; demonstrează deprinderi tehnice corespunzătoare, necesitând uneori îndrumare.
Suficient (5-6)	Dobândirea nivelului minim acceptabil de cunoștințe și competențe privind pregătirea fizică și metodică instruirii în schiul alpin.	Identifică principalele calități motrice și mijloacele elementare de dezvoltare a acestora; elaborează, cu sprijin, o structură simplă de lecție de antrenament; cunoaște noțiuni de bază privind planificarea și particularitățile pregătirii copiilor și juniorilor; demonstrează deprinderi tehnice elementare și respectă regulile de siguranță.
Insuficient (<5)	Neîndeplinirea cerințelor minime privind cunoștințele teoretice și competențele metodice necesare organizării antrenamentului sportiv în schiul alpin.	Nu poate proiecta coerent o lecție de antrenament; nu identifică mijloace adecvate pentru dezvoltarea calităților motrice; prezintă lacune majore privind principiile planificării și particularitățile instruirii pe categorii de vârstă; nu demonstrează competențele tehnice și metodice minime.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU,	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
-----------------------	---------------------------------

Decan	Director de departament
Lect dr. Bogdan PELIN Titular de curs	Lect dr. Bogdan PELIN Titular de lucrări practice

Notă:

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

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul 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	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAU
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	1	din care: 3.2 curs	-	3.3 lucrări practice	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	-	3.6 lucrări practice	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					15
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	61				
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	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Dispunerea sălii cu mese echipate cu table de șah și seturi de piese pentru fiecare participant sau grup de studiu.

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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul 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 domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor 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. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea noțiunilor teoretice elementare specifice jocului de șah
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarea regulilor de de bază ale jocului de șah; Cunoașterea și aplicarea noțiunilor de strategie avansată în joc de șah; Dezvoltarea gândirii anticipative, a atenției și memoriei;

8. Conținuturi

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Noțiuni introductive despre jocul de șah; Mutarea pieselor, mobilitatea pieselor, valoarea lor relativă; Piese de șah, în atac și în apărare	Explicație, descriere, demonstrație, exersare	2	
Mutările speciale în șah, maturile simple		2	
Deschiderile în șah - Deschideri deschise (apărarea spaniolă, apărarea italiană, apărarea rusă, partida scoțiană)		2	
Maturi cu figurile ușoare (cu doi nebuni, cal și nebun) – aplicații practice		2	
Combi-nația. Motive tactice (atacul dublu, atacul prin descoperire, legarea); aplicații practice		2	
Analiza poziției planului de joc – aplicații practice		4	
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

<p>Valorificare teoriilor, metodologiilor și practicilor asimilate în rezolvarea unor situații teoretico- practice educaționale prin abordări interdisciplinare. Utilizarea unui limbaj de specialitate în comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialiștii domeniului și din domeniile conexe. Aplicarea teoriilor și practicilor asimilate în conceperea și elaborarea de proiecte educaționale și de cercetare specifice educație fizice și sportului și interdisciplinare.</p>

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 Lucrări practice	Aplicarea strategiilor și tacticilor de bază pe secvențe de joc (ex. puzzle-uri și scenarii tactice)	Probă practică - puzzle-uri, poziții și scenarii tactice	70%
	Progresul în aplicarea regulilor, procedeele tactice și principiilor strategice în situații concrete de joc	Evaluare continuă – exerciții practice, rezolvarea pozițiilor și partide didactice	30%

10.6 Standard minim de performanță

- pe parcursul derulării meciului, studentul trebuie să respecte toate regulile elementare ale jocului de șah. Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).

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.

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
conf.dr. Raluca MIJAICA Titular de curs	conf.dr. Raluca MIJAICA Titular de lucrare practică

Notă:

- Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- Un credit este echivalent cu 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN CENTRE DE ÎNȚIERE ÎN SPORT							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/laborator/ proiect	Sorin Drugău							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	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	0	3.3 practică	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	0	3.6 practică	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					-
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
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	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.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Activitatea se va desfășura la asociații și cluburi sportive care au sportivi / echipe la nivel de inițiere, în cadrul lecțiilor de antrenament, pe o tematică dată

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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul 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 domeniului educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor 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. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv și selecție la nivel de inițiere.
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Definirea conceptelor de potențial biomoric și de performanță în scopul formării și perfecționării ființei umane Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice din perspectivă interdisciplinară Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice Formularea obiectivelor de instruire și de performanță la nivel de inițiere în diferite probe si ramuri sportive Selectarea / elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale / componentele antrenamentului la nivel de inițiere

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bibliografie			
8.2 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Organizarea și conducerea unor acțiuni	Explicatia,	10	

de selecție la nivel de inițiere	demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbateri		
2. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru dezvoltarea psihomotricității copiilor începători	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbateri	10	
3. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu jocuri pregătitoare	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbateri	10	
4. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițiere în ramura sau proba sportivă	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbateri	12	

Bibliografie obligatorie:

Bibliografie obligatorie

- Oancea B., *Metodica predării tehnicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016
- Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.
- Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.
- Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.
- Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
- Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024
- 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016.
- Chicomban M., *Metodica disciplinelor sportive – Baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
- Negulescu C. și colab, *Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet*, ANEFS, București, 1997

Bibliografie facultativă:

- Moldovan E., *Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006
- Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003
- Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.

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

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

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	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru consolidarea/perfecționare	Itemi subiectivi Aplicație practică	100%

	a elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitelor ramuri de sport		
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea și aplicarea sistemelor de acționare pentru psihomotricitate, jocuri pregătitoare și inițiere), de complexitate medie, din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5 (cinci).			
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 procedurilor 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 procedurilor 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 procedurilor 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 procedurilor tehnice specifice disciplinei, cu greșeli majore, cu impact semnificativ. Demonstrează un nivel foarte slab de cunoștințe teoretice și abilități practice.	

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
- Titular de curs	lect.dr. Sorin DRUGĂU Titular de practică

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	PSIHOLOGIA SPORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					3
Alte activități.....					-
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	• Sala amfiteatru
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	<p>Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î.1.2. 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. 1.3. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p> <p>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 antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>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 sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul psihologiei sportive.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Însușirea noțiunilor teoretice privind factorul psihologic al antrenamentului sportiv.</p> <p>Formarea capacității de identificare a calităților psihice și a trăsăturilor de personalitate implicate în activitatea sportivă.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Antrenamentul total	Prelegere	2 ore	
Conținutul factorului psihologic al antrenamentului sportiv	Prelegere	4 ore	
Pregătirea psihică pentru concurs	Prelegere	4 ore	
Grupul sportiv și conducerea lui	Prelegere	4 ore	
Burnout și supraantrenament la sportivi	Prelegere	4 ore	
Motivația în sportul de performanță	Prelegere	4 ore	
Personalitatea sportivă	Prelegere	6 ore	
Bibliografie obligatorie			
1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;			

2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor și adolescenților. Studii și cercetări psiho-pedagogice. Editura Universitară, București, 2024;
4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022;
5. Grădinaru I.A. - Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021;
6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
8. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. - Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.
11. Tohanean D.I. - Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

12. Bull S. (coord.) - Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;
13. Moiescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004;
14. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. București ANEFS, 1996;
15. Zlate M. - Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000.

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Antrenamentul total: sinergia dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihică	Lucru în grup, dezbateri	4	
2. Rolul autoeficacității și imaginii de sine în antrenamentul sportiv	Lucru în grup, dezbateri	4	
3. Tehnici psihologice utilizate în antrenament pentru dezvoltarea încrederii	Lucru în grup, dezbateri	4	
4. Leadershipul antrenorului: stiluri de conducere și impactul asupra echipei	Lucru în grup, dezbateri	4	
5. Comunicarea eficientă în grupul sportiv: cheia performanței colective	Lucru în grup, dezbateri	4	
6. Supraantrenamentul: diferențiere față de epuizarea fizică normală	Lucru în grup, dezbateri	4	
7. Rolul personalității în gestionarea eșecului și a succesului în sport	Lucru în grup, dezbateri	4	

Bibliografie obligatorie

1. Anghel I. G. - Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023;
2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023;
3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor și adolescenților. Studii și

cercetări psiho-pedagogice. Editura Universitară, București, 2024;

4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022;
5. Grădinaru I.A. - Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021;
6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016;
7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95;
8. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022;
9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017;
10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. - Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017.
11. Tohanean D.I. - Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă

1. Bull S. (coord.) - Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;
2. Moiescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004;
3. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. București ANEFS, 1996;
4. Zlate M. - Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare sumativă în sesiune (examen scris)	40%
10.5 Seminar	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare pe parcurs	60%, din care: 10% – participare activă la min. 5 din 7 teme de seminar SF din 8.2 (întrebări pertinente, implicare în dezbateri, contribuții relevante, teste de autoevaluare accesate pe platformă); 50% – referat pe o temă primită/aleasă (tema de casă din 8.3).
10.6 Standard minim de performanță			
Nota minimă 5 la fiecare componentă de evaluare (examen scris și evaluare pe parcurs). Cunoașterea și înțelegerea conceptelor fundamentale ale psihologiei sportului: antrenamentul total și factorul psihologic al antrenamentului sportiv; pregătirea psihică pentru concurs; grupul sportiv și conducerea lui; burnout și supraantrenament; motivația în sportul de performanță; personalitatea sportivă. Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE								
2.2 Titularul activităților de curs	Tohănean Dragoș Ioan								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Tohănean Dragoș Ioan								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					69ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					24
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					22
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
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	• Sala amfiteatru
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sală seminar

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

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de monitorizare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î.1.2. 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. 1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv</p> <p>Cp2. 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 antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>CP3. 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 sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Înșușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Înșușirea noțiunilor teoretice privind evaluarea și monitorizarea în cadrul antrenamentului sportiv și în competiții;</p> <p>Aplicarea practică a principalelor tehnici de monitorizare a performanței sportive.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Evaluarea, precursor al performanței sportive	Prelegere	4	
Caracterizarea sporturilor și a tipologiei rezultatelor	Prelegere	4	
Conținutul proceselor de evaluare și monitorizare	Prelegere	4	
Caracterizarea eșaloanelor de vârstă și raportarea acestora la modelele de referință	Prelegere	4	
Evaluarea, evidența și monitorizarea – rolul lor în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv	Prelegere	4	
Mijloace utilizate în monitorizarea și cercetarea unor stări și procese esențiale	Prelegere	4	
Instrumente ale evaluării și monitorizării	Prelegere	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alexe D.I., Alexe C.I. – Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020; 2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020; 3. Bompă T.O., Sărăndan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022; 			

4. Bompă T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompă T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. - Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohanean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19.
<https://doi.org/10.3390/sports6010019>;
2. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
3. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
4. Epuran M. - Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
5. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
6. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
7. Prescorniță A., Tohănean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
8. <http://fitclub.ro/antrenament/programe>
9. <http://www.acsm.org>.
10. <http://frcf.ro>
11. <http://www.ifafitness.com>

Material didactic în tehnologie ID:

Tohănean, D., Tehnici de monitorizare a performanței sportive – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Evaluarea capacității de efort anaerob	Lucru în grup	2	
Evaluarea capacității de efort aerob	Lucru în grup	2	
Monitorizarea calităților motrice	Lucru în grup	2	
Monitorizarea priceperilor și deprinderilor motrice	Lucru în grup	2	
Instrumente ale evaluării și monitorizării	Lucru în grup	2	
Monitorizarea în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv	Lucru în grup, dezbateri	2	
Mijloace utilizate în monitorizarea și cercetarea unor stări și procese esențiale	Lucru în grup, dezbateri	2	
Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi de echipă	Lucru în grup, dezbateri	4	
Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi individuale	Lucru în grup, dezbateri	4	
Monitorizarea antrenamentului cu ajutorul dispozitivelor GPS	Lucru în grup, dezbateri	2	
Prezentare/evaluare proiecte	Individual	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Alexe D.I., Alexe C.I. - Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
3. Bompă T.O., Sărăndan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022;
4. Bompă T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompă T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. - Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohanean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativa:

1. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19. <https://doi.org/10.3390/sports6010019>;
2. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
3. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
4. Epuran M. - Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
5. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
6. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
7. Prescorniță A., Tohănean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
8. <http://fitclub.ro/antrenament/programe>
9. <http://www.acsm.org>.
10. <http://frcf.ro>
11. <http://www.ifafitness.com>

Material didactic în tehnologie ID:

1. Tohănean, D., Tehnici de monitorizare a performanței sportive – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare sumativă în sesiune (lucrare scrisă)	30%
	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare pe parcurs (prezentare orală)	70%

10.6 Standard minim de performanță

- Utilizarea tehnologiilor clasice și moderne în monitorizarea performanței sportive.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete

Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr.Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de curs	Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN Titular de seminar

Notă:

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

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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT -ATLETISM 2							
2.2 Titularul activităților de curs	URSU PETRONELA ELENA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	URSU PETRONELA ELENA							
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	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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 de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3.Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii particularitățile specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2 Obiectivele specifice	<p>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</p> <p>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în atletism.</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</p> <p>Adaptarea mijloacelor de pregătire la particularitățile copiilor, juniorilor.</p> <p>Utilizarea terminologie specifice probelor atletice.</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
<p>a) ALERGĂRI (VITEZĂ/REZISTENȚĂ/ OBSTACOLE GARDURI ȘI ȘTAFETĂ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▢ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ▢ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ▢ Criterii de selecție ▢ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă ▢ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ▢ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ▢ Forma sportivă ▢ Supra-antrenamentul ▢ Particularitățile pregătirii la nivel de performanță și înaltă performanță ▢ Prevenirea accidentărilor ▢ Sistemul competițional / Reguli de concurs ▢ Probele și normele de control 	Prelegerea, conversația	20	
<p>b) ARUNCĂRI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▢ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ▢ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ▢ Criterii de selecție ▢ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă ▢ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ▢ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora ▢ Forma sportivă ▢ Supra-antrenamentul ▢ Particularitățile pregătirii la nivel de performanță și înaltă performanță ▢ Prevenirea accidentărilor ▢ Sistemul competițional / Reguli de concurs ▢ Probele și normele de control 	Prelegerea, conversația	8	
<p>c) SĂRITURI</p> <ul style="list-style-type: none"> ▢ Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice ▢ Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice ▢ Criterii de selecție ▢ Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă ▢ Aspecte privind periodizarea antrenamentului ▢ Exemple de documente de planificare și conținutul acestora 	Prelegerea, conversația	16	

<ul style="list-style-type: none"> □ Forma sportivă □ Supra-antrenamentul □ Particularitățile pregătirii la nivel de performanță și înaltă performanță □ Prevenirea accidentărilor □ Sistemul competițional / Reguli de concurs □ Probele și normele de control 			
d) ASPECTE PARTICULARE ALE PREGĂTIRII ATLETICE LA NIVEL DE PERFORMANȚĂ ȘI ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ a)		12	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf 2. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers. 3. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 4. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. 5. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. 6. Graham, J. Practical Track and Field Athletics, 2021. 7. Silvey, S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024. 8. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information 9. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub 10. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. https://worldathletics.org/development/education/coaches 11. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015. <p>Bibliografie facultative:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alexei, M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005. 2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009. 3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. 4. Rogers, J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004 5. Țifrea, C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002. <p>Material didactic în tehnologie ID: Ursu, P. E., METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN ATLETISM – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, 2026</p>			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Aspecte metodice generale ale lecției de antrenament în atletism Învățarea / consolidarea școlii alergării	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Educarea / petrecționarea în alergarea de viteză și metoda dezvoltării ei	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Educarea / petrecționarea în alergarea de rezistență și metoda dezvoltării ei	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Educarea / petrecționarea în probele de alergare de stafetă și dezvoltării ei	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Educarea / petrecționarea școlii săriturii și metoda dezvoltării ei	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Educarea / petrecționarea în alergări de obstacole și a alergării de garduri și metoda dezvoltării lor	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Educarea / petrecționarea școlii aruncării Forța și metoda dezvoltării ei	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Particularități în probe combinate	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Flexibilitatea și metoda dezvoltării ei Modele operationale	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Calități motrice combinate specifice probelor atletice și metoda dezvoltării acestora	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Alergare montană/ alergare teren variat	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Mijloace specifice Educarea / petrecționarea alergării de viteză cu start de jos	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Mijloace specifice Educarea / petrecționarea alergării de semifond	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	

Mijloace specifice Educarea / petrecerea alergării de stafetă	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 12. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf 13. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers. 14. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 15. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. 16. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. 17. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021. 18. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024. 19. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information 20. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub 21. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. https://worldathletics.org/development/education/coaches 22. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015. <p>Bibliografie facultative:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005. 7. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009. 8. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. 9. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004 10. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002. <p>Material didactic în tehnologie ID: Ursu, P. E., METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN ATLETISM – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, 2026</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 2. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021. 3. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022. 4. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021. 5. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024. 6. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005. 2. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009. 3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007. 4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004 5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002. 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Evaluarea cunoștințelor teoretice, metode și de regulament privind probele atletice studiate / mijloace privind dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate	Evaluare scrisă	60%
10.5 Lucrări practice	Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru una din probele atletice studiate. Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate.	Evaluare practică	40%

10.6 Standard minim de performanță

- Cerințe pentru promovare: nota minima pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic (evaluarea curentă) cât și la examenul scris. Nota finala (media) este obținută din proba scrisă 60% , proba practică (evaluarea curentă) 40%.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lect. dr. Ursu Petronela Elena Titular de curs	Lect. dr. Ursu Petronela Elena Titular de lucrări practice

Notă:

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

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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –NATAȚIE 2							
2.2 Titularul activităților de curs	Razvan Sandu ENOIU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Anca IONESCU							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	56
Distribuția fondului de timp					80 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					8
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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 natație din anul II 	• N
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice procedeelor de bază din natație 	•

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"> Bazin

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei este reprezentat de programarea și planificarea lecțiilor de antrenament sportiv cu teme din natație.
7.2 Obiectivele specifice	Dobândirea de cunoștințe privind însușirea corectă a elementelor tehnice specifice procedeele de înot

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Particularitățile pregătirii juniorilor II.	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea	6	
Particularitățile pregătirii juniorilor I		8	
Cerințele antrenamentului sportiv modern. Individualizarea antrenamentului. Dirijarea antrenamentului. Modelul operational al exercițiilor. Optimizarea, obiectivizarea, evaluarea antrenamentului.		8	
Planificarea antrenamentelor înotătorilor.		6	
Forma sportivă. Bioritmul. Acclimatizarea la altitudine. Adaptarea la decalajele de fus orar.		6	
Factori favorizanți ai performanței. Factori limitativi ai performanței. Specificitate, suprasolicitare, progresivitate.		10	
Refacerea organismului după efort.		8	
Organizarea centrelor de înot. Norme de protecție în bazinele de înot. Statut și regulament F:R:N:		4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 Bibliografie facultativă: 2. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 3. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 4. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 5. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 6. Euran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 7. Hohmann H.- Dezvoltarea fortei musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței,			

8. Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002			
9. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002			
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002			
11. Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982			
12. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995			
13. Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982			
14. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort aerob.	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul	6	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort aerob lactacid.		6	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort mixt.		6	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort anaerob lactacid		8	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort anaerob alactacid.		8	
Antrenamente bazate pe variatia ritmului si a tempoului..		8	
Antrenamentul pentru probele de stafeta si mixte.		6	
Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.		8	
Bibliografie obligatorie:			
1. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006			
Bibliografie facultativă:			
2. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993			
3. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002			
4. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994			
5. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000			
6. Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980			
7. Hohmann H.- Dezvoltarea fortei muscular in cadrul pregatirii pe termen lung a performantei,			
8. Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002			
9. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002			
10. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002			
11. Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982			
12. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995			
13. Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982			
14. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu nivelul pregătirii din cluburile sportive locale.

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 procesului de instruire sportivă în natație; Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în natație	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5 Lucrări practice	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul natație / nivel de instruire	Evaluare practico - metodică	40 %
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice procesului didactic de inițiere, consolidare și perfecționare în procedeele tehnice specifice natației.			

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță		
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Prof. dr. Razvan Sandu ENOIU Titular de curs	Asist.drd. Anca IONESCU Titular de lucrări practice

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT - FOTBAL 2							
2.2 Titularul activităților de curs	Gabriel SIMION							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Gabriel SIMION							
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	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	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					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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 de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Teren

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3.Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire

8. Conținuturi

8.1 Curs		Metode de predare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile jocului de fotbal modern și orientările teoretico – metodologice în antrenamentul sportiv contemporan		Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	4	
Orientări metodice în antrenamentul sportiv modern			4	
Noul concept de performanță în jocul de fotbal			4	
Orientări moderne pe factorii antrenamentului			4	
Interrelația dintre factorul tactic și ceilalți factori ai antrenamentului în jocul de fotbal			4	
Concepția de joc			4	
Sistemul de joc			4	
Principiile tactice în fotbal			4	
Planul tactic în jocul de fotbal			4	
Refacerea și oboseala în jocul de fotbal			4	
Evaluarea randamentului competițional în jocul de fotbal			4	
Traumatologie sportivă în jocul de fotbal			4	
Futsalul. Caracteristici generale și considerații tactice			4	
Bibliografie obligatoriu				
1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.				
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.				
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.				
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014				
Bibliografie facultativă				
5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.				
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.				
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.				
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.				
8.2 Lucrări practice		Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
S.A. pt. învățarea și perfecționarea fazelor atacului		Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	6	
S.A. pt. învățarea și perfecționarea formelor atacului			6	
S.A. pentru perfecționarea fazelor apărării			6	
S.A. pentru perfecționarea formelor apărării			6	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în atac			6	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în apărare			6	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în atac			6	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în apărare			6	
S.A. pentru perfecționarea dinamicii jucătorilor în cadrul unui sistem de joc			8	
Bibliografie obligatoriu				
1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.				
2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.				
3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.				
4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014				
Bibliografie facultativă				
5. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.				
6. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005.				
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.				
8. 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

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.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.Lucrări practice	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lectie/antrenament cu teme si obiective date	Proiect încarcat pe platforma e-learning la termen prestabilit	20%

10.6. Standard minim de performanță

Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Gabriel SIMION Titular de curs	Conf. dr. Gabriel SIMION Titular de lucrări practice

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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ/ COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI ALPIN 2							
2.2 Titularul activităților de curs	Bogdan PELIN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Bogdan PELIN							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 lucrări practice	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	112	din care: 3.5 curs	56	3.6 lucrări practice	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					6
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	38				
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	• Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice schiului alpin

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"> Echipament sportiv specific În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire

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

Competențe profesionale	<p>Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri1.1Studentul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>Ri1.2Studentul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri2.1Studentul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p> <p>Ri2.2Studentul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>Studentul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor.</p> <p>Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.</p> <p>Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct2Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice din schiul alpin, privind procesul de instruire sportivă, selecția în această ramură de sport și performanța motrică
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Învățarea metodelor eficiente de predare a tehnicilor de schi adaptate la diferite nivele de pregătire ale sportivilor; Crearea de programe de antrenament specifice pentru diferitele probe ale schiului alpin, adaptate nivelului individual de instruire; Utilizarea tehnicilor de evaluare și feedback pentru a monitoriza progresele sportivilor și a ajusta antrenamentele în funcție de performanță; Formarea în domeniul siguranței pe pârtii, inclusiv de prevenire a accidentelor și gestionarea situațiilor de urgență; Învățarea principiilor de bază pentru proiectarea traseelor specifice

	probelor schiului alpin adaptate la nivelul de abilități al sportivilor.
--	--

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Proba de slalom	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri, studiu de caz	8 ore	
Linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază – proba de slalom	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri, studiu de caz	8 ore	
Noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom din schiul alpin	Prelegere pe bază de slide + dezbateri, studiu de caz	8 ore	
Startul și sosirea în probele schiului alpin	Prelegere pe bază de slide + dezbateri, studiu de caz	8 ore	
Selecția în schiul alpin	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8 ore	
Programare și planificare	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8 ore	
Recomandări de întocmire a documentelor de planificare	Prelegere pe bază de slide + film, dezbateri	8 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. PELIN, B., BONDOL-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.
2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.
3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București
4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București
5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023;
6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.
7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014,
8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html
9. <https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents>

Bibliografie facultativă:

1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013
2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;
3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017.
4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772
5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013;
6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.

Material didactic în tehnologie ID:

1. Pelin B., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport, Schi – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2026

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Modele operațional pentru pregătirea tehnică a schiorilor alpini / stadii de instruire.	Conversație+demonstrație + exersare, simulare, analiză cauză-efect, autoevaluare și interevaluare	12	
Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea tehnico-tactică		12	
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori sau/și grupe de studenți; Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpini		22	
Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin – cu accent pe probele de slalom uriaș și slalom		10	

Bibliografie obligatorie:

1. PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.
2. PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.
3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București
4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București
5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023;
6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.
7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014,
8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html
9. <https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents>

Bibliografie facultativă:

1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013
2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;
3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017.
4. Gilgien M, Reid R, Raschner C,Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Schi Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772
5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013;
6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.

Material didactic în tehnologie ID:

10. Pelin B., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport, Schi – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2026

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

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

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 noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în probele schiului alpin. Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin – componentele tehnice și	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%

	tactică		
1.5. Lucrări practice	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul alpin / nivel de instruire; Exprimarea capacităților de execuție a probelor schiului alpin, cu accent pe componenta tehnică	Evaluare practico - metodică	40%

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice schiului alpin. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Stăpânirea aprofundată a cunoștințelor teoretice, tehnico-tactice și metodice specifice antrenamentului de performanță în schiul alpin.	Proiectează și conduce autonom lecții de antrenament adaptate nivelului sportivilor; execută fluent și precis procedee tehnice specifice slalomului și slalomului uriaș; elaborează planuri de pregătire fundamentate metodic; analizează și corectează eficient greșelile tehnice; aplică riguros principiile selecției, regulamentul și normele de siguranță.
Foarte bine (8)	Înșușirea foarte bună a cunoștințelor și competențelor necesare organizării și conducerii antrenamentului sportiv în schiul alpin.	Proiectează și conduce corect lecții de antrenament, cu mici imperfecțiuni metodice; demonstrează execuții tehnice corespunzătoare probelor de slalom și slalom uriaș; utilizează adecvat mijloacele de pregătire; explică principiile planificării antrenamentului și identifică principalele greșeli tehnice.
Bine (7)	Înșușirea corespunzătoare a noțiunilor teoretice și a competențelor tehnico-metodice necesare desfășurării antrenamentului sportiv.	Elaborează planuri și lecții de antrenament cu unele erori metodice; execută procedeele tehnice specifice probelor de schi alpin cu greșeli minore sau moderate; identifică mijloace de pregătire adecvate; demonstrează cunoștințe privind selecția și planificarea, necesitând îndrumare în aplicarea practică.
Suficient (5-6)	Dobândirea nivelului minim acceptabil de cunoștințe și competențe necesare proiectării și desfășurării activităților de antrenament în schiul alpin.	Identifică principalele noțiuni privind tehnica de competiție și metodica antrenamentului; elaborează, cu sprijin, o structură elementară de lecție de antrenament; execută controlat procedee tehnice de bază specifice slalomului și slalomului uriaș, cu erori de execuție; cunoaște noțiuni elementare de planificare, selecție și siguranță.
Insuficient (<5)	Neîndeplinirea cerințelor minime privind cunoștințele teoretice, competențele tehnico-tactice și capacitatea de proiectare și conducere a antrenamentului sportiv.	Nu poate proiecta coerent o lecție de antrenament; prezintă dificultăți majore în executarea procedeele tehnice specifice probelor de schi alpin; nu demonstrează înțelegerea principiilor de planificare și selecție; nu identifică metode și mijloace adecvate de pregătire și nu îndeplinește cerințele minime de siguranță.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2016

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lect. dr. Bogdan PELIN Titular de curs	Lect. dr. Bogdan PELIN Titular de lucrări practice

--	--

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
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	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 lucrări practice	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 lucrări practice	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					2
Alte activități.....					3
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	• Retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Retroproiector

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

Competențe profesionale	<p>C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică)</p> <p>R.Î.1.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat.</p> <p>R.Î.1.2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice sportului pe grupe de vârstă;</p> <p>R.Î.1.3 Realizarea unui raționament corect de evaluare, privind eficacitatea planurilor de lecție și a programelor adaptate și în funcție de feedback-ul primit.</p> <p>C2 Organizarea activităților curriculare și extracurriculare în domeniul performanței sportive</p> <p>R.Î.2.1 Organizarea în mod judicios a lecțiilor de baschet, precum și a activităților motrice de tip non-formal</p> <p>R.Î.2.2 Capacitatea de a crea un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.2.3 Coordonarea și organizarea de competiții școlare și turnee sportive.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Cooperare și comunicare în mediul profesional</p> <p>R.Î.1.1 Organizarea de activități sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>R.Î.1.2 Abilitatea de a comunica și a conlucra constructiv și eficient cu colegii, elevii și alți profesioniști implicați în educație precum și capacitatea de a folosi tehnologii și platforme moderne de comunicare pentru a ușura interacțiunea cu părțile interesate în procesul de educație.</p> <p>CT2 Dezvoltarea carierei</p> <p>R.Î.1.1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Capacitate de a își fixa obiective profesionale clare în domeniu și recunoașterea oportunităților de avansare în domeniul sport și performanță motrică</p> <p>R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Însușirea cunoștințelor teoretice și practice de acționare specifică prin intermediul metodelor și tehnicilor utilizate în dezvoltarea calităților motrice
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Aplicarea no/iunilor însușite în activitățile bazate pe contracție musculară specifică procesului de antrenament sportiv. Realizarea programelor de contracție musculară diferențiate pe grupe musculare, grade de pregătire ale sportivilor și calități motrice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni privind tipologia fibrelor musculare. Contracția musculară specifică procesului de antrenament sportiv.	Prelegere	2	
Principalele grupe musculare ale corpului și implicarea acestora în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică musculaturii membrelor superioare în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică musculaturii pieptului în antrenamentul sportiv	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică musculaturii trunchiului, spatelui și abdomenului în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică membrelor inferioare în antrenamentul sportiv	Prelegere	2	
Particularități ale forței în antrenamentul sportiv; tipuri de forță, clasificări.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice viteza.	Prelegere	2	

Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice coordonarea (îndemânarea).	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice rezistența.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice forța.	Prelegere	2	
Particularitățile dezvoltării calităților motrice pe grupe de vârstă.	Prelegere	4	
Fitness- de la teorie la concept și metodă.	Prelegere	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.</p> <p>1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1.Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis</p> <p>2.Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS</p> <p>3.Cârmaciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală</p> <p>4.Delavier F(2005)Strenght training anatomy, Publisher human kinetic</p> <p>5.Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009)Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>6.Gagea A.(2008), Analitical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co.</p> <p>7.Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics</p> <p>8.Prescornita A(2003)Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>9.Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti</p> <p>10.Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti</p> <p>11.Weider J, Reynolds B (1998)Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books.</p> <p>12.http://fitclub.ro/antrenament/programe</p> <p>13.http://www.acsm.org.</p> <p>14.http://frcf.ro</p> <p>15.http://www.ifafitness.com</p>			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tipuri de încălzire.	Dezbateri	4	
Tipuri de efort.	Dezbateri	4	
Activități pentru refacere neuromusculară.	Dezbateri	4	
Specificul efortului muscular în diferite discipline sportive.	Dezbateri	4	
Sisteme de actionare bazate pe lucrul individual.	Dezbateri	4	
Sisteme de actionare bazate pe exersare cu partener.	Dezbateri	4	
Instalații și echipamente destinate optimizării contracției musculare.	Dezbateri	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.</p> <p>2.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>3.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>curs, 2023.</p>			

Bibliografie facultativă:

- 1.Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis
- 2.Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS
- 3.Cârmăci R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală
- 4.Delavier F(2005)Strength training anatomy, Publisher human kinetic
- 5.Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009)Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
- 6.Gagea A.(2008), Analitical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co.
- 7.Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics
- 8.Prescornita A(2003)Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
- 9.Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti
- 10.Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti
- 11.Weider J, Reynolds B (1998)Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books.
- 12.<http://fitclub.ro/antrenament/programe>
- 13.<http://www.acsm.org>.
- 14.<http://frcf.ro>
- 15.<http://www.ifafitness.com>

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

Conținutul procesului didactic este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metoda de antrenament și de pregătire a sportivilor la diferite grupe de vârstă și nivele de performanță.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă.	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Lucrări practice	Activitate interactivă.	Realizarea și prezentarea unei metodologii proprii destinate dezvoltării unei calități motrice/grupe musculare.	Condiție de intrare în examen

10.6 Standard minim de performanță

- Cunoașterea, explicarea și realizarea diferitelor programe destinate dezvoltării calităților motrice/grupelor musculare pe baza utilizării tehnicilor și metodelor specifice educației fizice și sportului de performanță.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA
---------------------	-------------------------------

Decan	Director de departament
Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de lucrări practice

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Raluca MIJAICĂ							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	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	3	din care: 3.2 curs	-	3.3 practică	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	-	3.6 practică	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					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	75				
3.8 Total ore pe semestru	42				
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	Locații de derulare a stagiului de activitate practică <ul style="list-style-type: none"> • Baza didactică a universității - Sînpetru • Platoul „Dâmbu Morii” • Platoul Junilor – Pietrele lui Solomon <ul style="list-style-type: none"> - Prezența în toate locațiile este obligatorie. - Echipament specific activităților montane

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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul 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 domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor 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. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

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 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Jocuri energizante individuale, în perechi și în grupuri mari	Explicație, descriere, demonstrație, exersare	4	
Exerciții de comunicare în perechi și în grupuri mici		4	
Jocuri de echipă și activități de construirea încrederii		4	
Exerciții de rezolvare de probleme		4	
Natura ca sală de clasă; Arta facilitării		4	

Folosirea mijloacelor pedagogiei experiențiale în procesul de instruire sportivă		4	
Planificarea, organizarea și desfășurarea unor activități individuale de pedagogie experiențială		2	
Procesul de evaluare. Evaluarea activităților		2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018; 2. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022; 3. Schroth, S.T. – Outdoor education – A pathway to experiential, environmental and sustainable learning, Editura Springer, Berlin 2023 <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. 3. Cucuș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași. 4. Gilbertson, K., Timothy, B., McLaughlin, T., Ewert, A., 2006, Outdoor Education – Methods and Strategies, Human Kinetics, Champaign, 5. Derlogea, Ș., (2006), Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București. 6. Humberstone, B., 1992, Outdoor Education in the National Curriculum, In Armstrong, N. (ed) New Directions in Physical Education, Vol. 2; Toward a National Curriculum, Champaigne, IL: Humano Kinetics (1992):155 – 168. 7. Marica S., 2008, Introducere în psihologia socială, Editura Fundației România de mâine, București. 8. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik; 9. Redmond, K., Foran, A., Dwyer, S., 2010, Quality Lesson Plans foR Outdoor Education, Human Kinetics, Champaign, IL; 10. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova; 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs			
10.5 Practică	Întocmirea unui program de activități sportive outdoor	Verificare orală	50%
	Recuperarea parțială a stagiului se va putea face doar pe bază de	Verificare practico-metodică	50%

	adeverință medicală. În cazuri excepționale (sportivi ce fac parte din loturile reprezentative ale României), echivalarea integrală a activității practice se va putea face pe baza decontării acesteia printr-o dovadă care să ateste efectuarea unui număr similar de ore, într-un centru acreditat de activități outdoor.		
--	--	--	--

10.6 Standard minim de performanță

- să cunoască metodele pedagogiei experiențiale și să le folosească în procesul de instruire sportivă. Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
- Titular de curs	conf.dr. Raluca MIJAICA Titular de practică

Notă:

- Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- Un credit este echivalent cu 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
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	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN STRUCTURI ALE SPORTULUI							
2.2 Titularul activităților de curs	-							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Drugău Sorin							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	V	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	0	3.3 practică	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	0	3.6 practică	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					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	75				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

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.
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/	Activitatea se va desfășura la asociații și cluburi sportive , în cadrul lecțiilor de antrenament, pe o tematică dată

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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul 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 domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor 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. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv și în pregătire sportivă
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> • Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice diferitelor ramuri si probe sportive din perspectivă pregătirii sportive stadiale • Optimizarea pregătirii sportive si a capacității motrice și de performanță • Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice • Selectarea / elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale / componentele antrenamentului

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bibliografie			
8.2 Practică	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații

1. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice ramurilor de sport	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	12	
2. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițiere în tehnica și tactica specifica, pe nivel de instruire	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	12	
3. Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme specifice, pe nivel de instruire	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media, dezbaterea	18	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simion G. - Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. - Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. - Simion G. - Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. - Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. - Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016 - Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2 - Adela Badau – Pregătirea fizică a inotatorilor în sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024 - Enoiu R.- <i>Manual pentru învățarea înotului</i>, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 - Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023; - <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005. 			

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

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

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	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru consolidarea/perfecționare a elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitelor ramuri de sport	Itemi subiectivi Aplicație practică	100%
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea și			

explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
- Titular de curs	lect.dr. Sorin Drugău Titular de practică

Notă:

- 1) Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- 2) Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- 3) Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DD (disciplină din domeniu)/ DS (disciplină de specialitate)/ DC (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; DAP (disciplină de aprofundare)/ DSI (disciplină de sinteză)/ DCA (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- 5) Un credit este echivalent cu 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	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de masterat	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Drugău Sorin							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾ Obligativitate ³⁾	DD DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	Din care: 3.2 curs	0	3.3 stagiul practica	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	Din care: 3.5 curs	0	3.6 stagiul practica	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					7
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					-
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități					-
3.7 Total ore studiu individual	19				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁴⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• Parcurgerea disciplinei Tehnici și metode de cercetare în sport
4.2 de competențe	• Capacitatea de însușire a noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice performanței sportive și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul are capacitatea de a proiecta strategii de predare și evaluare specifice și eficiente la nivelul stadiului doi al antrenamentului sportiv, respectiv la nivel liceal.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul procesului didactic de educație fizică și antrenament și management sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea documentelor de planificare, adaptându-le permanent în scopul rezolvării cu succes a situațiilor problemă circumscrise antrenamentului și managementului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică, manageriază și monitorizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul dobândește capacitatea de a aprecia și evalua importanța și rolul proiectării și gestionării riguroase a elementelor sportive precum și a resurselor umane și financiare din domeniul de activitate.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 2.9. Absolventul evaluează, monitorizează și manageriază permanent noutățile apărute în procesul didactic și de pregătire sportivă, în scopul facilitării accesului elevilor/sportivilor la instrumente, metode și tehnologii destinate obținerii progresului în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul antrenamentului și managementului sportiv</p> <p>R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare complexe a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.</p>
	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul 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. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor 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 unele metode de cercetare
7.2 Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de licență

8. Conținuturi

8.1.Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
8.2. P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Studiul bibliografic. Stabilirea temei și a planului cercetării	Studiu de caz	1	
Fundamentarea științifică a lucrării de licență	Studiu de caz	1	
Întocmirea planurilor de observație la diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de licență)	Studiu de caz	1	
Efectuarea unui experiment în domeniul sportului. Tratarea unui studiu de caz. Efectuarea unei anchete și prelucrarea rezultatelor. Tratarea unui studiu de caz. (în funcție de tema lucrării de licență)	Studiu de caz	3	

Aplicarea unor teste reprezentative pentru diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de licență)	Studiu de caz	6	
Elaborarea concluziilor și a recomandărilor practico-metodice	Studiu de caz	10	
Redactarea lucrării de licență			
Redactarea lucrării de licență	Studiu de caz	20	
Bibliografie obligatorie: - Chelcea S- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 - Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. Designuri si aplicatii in stiintele sociale, Editura Collegium, 2022 - Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 - Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentari power-point, 2024 Bibliografie facultativa: - Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 - Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. - Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004. - Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005. - Feșteu, D. – Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport, Editura Aldus, Brașov, 1999. - Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București, 1999. - Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003. - Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001. - 9. Popa, G. – Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999. Material didactic în tehnologie ID: -			

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

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

10. Evaluare

Tip 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	Activitatea desfășurată pe parcursul semestrului	Proiect didactic	100%
10.6 Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei 			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Decan, Conf.dr. Ioan Turcu	Conf.dr. Bogdan Oancea Director de departament
Titular de curs	Lect.dr. Sorin Drugău Titular de P

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV							
2.2 Titularul activităților de curs	Teriș Ștefan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Teriș Ștefan							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAU DO

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	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					10
3.7 Total ore de activitate a studentului	100				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	 Sala dotată cu videoproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	 Sala dotată cu videoproiector

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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul 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 antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor 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. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	<p>■ Însușirea cunoștințelor despre conceptele și aspectele de etică și deontologie profesională și aplicarea lor în antrenamentul sportiv și competiției.</p>
7.2 Obiectivele specifice	<p>■ Să înțeleagă principiile eticii și integrității academice; Să aibă capacitatea de a aplica și de a opera cu principiile eticii în domeniul pregătirii sportive. Înțelegerea rolului special al eticii pentru dezvoltarea personală, profesională și socială</p>

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: socratic	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: platonice	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: epicurean	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: aristotelic	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Combinarea modelelor morale pentru realizarea modelului sportiv (etic și moral)	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	

Etică și deontologie în pregătirea sportivă	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. ❑ Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. ❑ Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. ❑ .MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiatură, autoplăgiatură și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000. 2.Cântărețul P. (coord), - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006. 3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005. 4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000. 5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007 6.Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. 8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012 			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Etică și deontologie în sporturile individuale	Dezbateri	4	
Etică și deontologie în sporturile de echipă	Dezbateri	4	
Etică și deontologie în sporturile de contact	Dezbateri	4	
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	Dezbateri	4	
Etica și deontologia în antrenamentul sportiv	Dezbateri	4	
Modele etice în sportul de performanță	Dezbateri	4	
Etica în presa sportivă	Dezbateri	4	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❑ Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. ❑ Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. ❑ Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. ❑ .MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiatură, autoplăgiatură și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018. <p>5.https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000. 2.Cântărețul P. (coord), - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006. 3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005. 4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000. 5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007 6.Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. 			

Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012

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 răspunde așteptărilor reprezentanților comunității și 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	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei . Nota minima 5	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.5 Seminar		Suținerea unui referat pe teme de etică sportivă în specializarea proprie	Condiție de intrare in examen

10.6 Standard minim de performanță

Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica profesională și deontologie", cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 01/10/2026.

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Lect.dr. Ștefan Teriș Titular de curs	Lect.dr. Ștefan Teriș Titular de seminar

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică Și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanța motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Management aplicat în știința sportului și educației fizice							
2.2 Titularul activităților de curs	TURCU IOAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	TURCU IOAN							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	VI	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAU DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5. curs	28	3.6. S	28
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					28
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	100				
3.8 Total ore pe semestru	56				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.</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.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.</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.2.4. 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.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare.</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.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare.</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> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</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> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.</p> <p>R.Î.1.6. 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>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor necesare pentru aplicarea principiilor de management în organizarea și coordonarea activităților de educație fizică și sport, atât în mediul formal, cât și nonformal, contribuind la optimizarea proceselor și eficiența activităților în domeniul științei sportului și educației fizice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să înțeleagă și să aplice conceptele fundamentale de management în contextul activităților sportive și de educație fizică. Să cunoască și să analizeze structura și funcționarea organizațiilor implicate în activitățile sportive și de educație fizică (cluburi sportive, asociații, instituții de învățământ). Să identifice și să utilizeze mijloacele și resursele necesare pentru coordonarea eficientă a programelor sportive și a activităților extracurriculare. Să aplice principiile planificării, organizării, conducerii și controlului în

	<p>activitățile de educație fizică și sport, inclusiv în mediul școlar și extracurricular.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Să fie capabili să elaboreze proiecte de dezvoltare sportivă, inclusiv planificarea resurselor și evaluarea impactului activităților desfășurate. • Să înțeleagă importanța comunicării eficiente în managementul activităților sportive și să fie capabili să gestioneze relațiile cu diferite categorii de public (elevi, părinți, autorități, parteneri). <p>Să dezvolte abilități de analiză și evaluare a eficienței activităților de educație fizică și sport, pentru a optimiza planurile și strategiile de implementare a acestora.</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Conceptul de Management în Educație Fizică și Sport	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Structura și funcționarea organizațiilor sportive	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Managementul resurselor umane în Sport și Educație Fizică	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Organizarea și planificarea activităților în Educație Fizică și Sport	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Managementul resurselor financiare în organizațiile sportive	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Managementul resurselor materiale și informaționale	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Evaluarea și îmbunătățirea performanțelor organizațiilor sportive	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
	Total ore studiu individual	28	

Bibliografie obligatorie

1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară.
2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă

1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE.
2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc.
3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education.
5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge.
7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest.

Material didactic în tehnologie ID:

Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Caracteristicile organizațiilor sportive și implicarea lor în educația fizică	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Clasificarea structurilor sportive și formele de organizare	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Gestionarea resurselor umane și financiare în organizațiile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Evaluarea și monitorizarea activităților organizațiilor sportive	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Organizarea și funcționarea structurilor sportive în context formal și nonformal	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
Managementul activităților sportive și strategiile de leadership	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	
Marketingul în activitățile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	
	Total ore SF+SF	28	
Bibliografie obligatorie			

1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară.
2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.
4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă

1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE.
2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc.
3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education.
5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge.
7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest.

Material didactic în tehnologie ID:
Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.

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

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	Aplicarea conceptelor de management în analiza organizațiilor sportive.	Proiect de organizare managerială a unei structuri sportive	40%
	Evaluarea critică a metodelor și mijloacelor de funcționare a unei organizații sportive.	Proiect scris (analiză critică)	20%
10.5. S	Demonstrarea abilității de utilizare adecvată a mijloacelor și metodelor pentru managementul organizațiilor sportive.	Prezentări de referate, dezbateri și demonstrații	20%
	Competențele în aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul seminarelor pentru rezolvarea unor studii de caz.	Evaluare practică - Proiect de grup	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Curs: Studentul trebuie să demonstreze capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice despre managementul organizațiilor sportive prin realizarea unui proiect practic. Nota minimă: 5. • Seminar/Laborator/Proiect: Studentul trebuie să participe activ și să prezinte referate coerente și relevante în cadrul seminarelor. Nota minimă: 5. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2026.

Conf dr. Ioan TURCU
Decanul facultății

Conf dr. Bogdan OANCEA
Directorul de departament

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de curs

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de S

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- 4) Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- 5) AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- 6) Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).