

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                  |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PSIHOLOGIA VÂRSTELOR ȘI PSIROPATOLOGII SPECIFICE |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | TOHĂNEAN DRAGOȘ IOAN                             |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | TOHĂNEAN DRAGOȘ IOAN                             |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                                | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>4)</sup> | DCA<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 50  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 40  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 4   |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 97  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 curs cu proiecție |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sală seminar           |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b><br/> R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/> R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.<br/> R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p><b>Cp2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b><br/> R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.<br/> R.Î. 2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.<br/> R.Î. 2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p><b>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</b><br/> R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.<br/> R.Î. 3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.<br/> R.Î. 3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
|                         | <p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</b><br/> R.Î. 1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.<br/> R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.<br/> R.Î. 1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.<br/> R.Î. 1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b><br/> R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.<br/> R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

#### 8. Conținuturi

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

|                                                                         |                                    |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|--|
|                                                                         |                                    | ore   |  |
| 1. Definirea psihologiei vârstelor                                      | Prelegere                          | 1 ore |  |
| 2. Obiectul și conținutul psihopatologiei                               | Prelegere                          | 2 ore |  |
| 3. Școlarul mic și deficiențe în comportamentul adaptativ               | Expunere și conversație euristică. | 2 ore |  |
| 4. Preadolescența și psihopatologia adicției la această etapă de vârstă | Expunere și conversație euristică. | 2 ore |  |
| 5. Adolescența și psihopatologia adicției la această etapă de vârstă    | Prelegere                          | 2 ore |  |
| 6. Particularitățile psihice ale tânărului, adultului și bătrânului     | Expunere                           | 3 ore |  |
| 7. Tulburările organice specifice vârstei a III-a                       | Prelegere                          | 2 ore |  |

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie facultativă

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| afectivității la bătrânețe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crețu T. - Psihologia vârstelor. Editura Polirom, București, 2016;</li> <li>2. Del Barrio M.V. - Psihologia copilului. Un GPS pentru navigarea dezvoltării până la vârsta adultă. Editura Litera, București, 2022;</li> <li>3. Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie și psihologie clinică, Vol.1. Editura Institutul European, Iași, 2021;</li> <li>4. Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie și psihologie clinică, Vol.2. Editura Institutul European, Iași, 2021;</li> <li>5. Gopnik A. - Grădinarul și tâmplarul. Noi tendințe în psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, București, 2023;</li> <li>6. Holdevici, I. Crăciun B. - Orientări moderne în psihoterapie și consiliere psihologică. Editura Trei, București, 2019;</li> <li>7. Mitrofan L. - Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Editura Polirom, Iași, 2019;</li> <li>8. Popescu O.A. – Psihoterapie integrativă strategică. Psihopatologia adultului. Vol. 2. Editura Letras, Otopeni, 2022;</li> <li>9. Schore A.N. - Știința artei psihoterapiei. Volumul 2: Necunoștința dezvoltării afective și neuropsihiatria dezvoltării. Editura Herald, București, 2020;</li> <li>10. Verza E., Verza E.F. – Psihologia copilului. Editura Trei, București, 2024.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crețu T. – Psihologia vârstelor, Editura Polirom, București, 2009;</li> <li>2. Holdevici I.– Elemente de psihoterapie, ediția a III-a, revizuită și adăugită, Editura All, București, 1988;</li> <li>3. Sion G. – Psihologia vârstelor, ediția a IV-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2007;</li> <li>4. Tudose F. – Psihopatologie și orientări terapeutice în psihiatrie, ediția a III-a , Editura Fundației România de Măine, București, 2009;</li> <li>5. Verza E. – Psihologia vârstelor, Editura Hyperion, București, 1993;</li> <li>1. Verza E., Verza F. – Psihologia vârstelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000.</li> </ol> |  |  |  |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10.1 Criterii de evaluare | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Prezență 50%              | Evaluare scrisă         | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prezență 80%              |                         |                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Proiect                   | Evaluare orală          | 50%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                           |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul trebuie să fie capabil să descrie corect etapele principale de dezvoltare psihologică (copilărie, adolescență, adult, vârstă înaintată) și să identifice cel puțin o tulburare psihopatologică specifică fiecărei etape, explicând impactul acesteia asupra dezvoltării și comportamentului individului.</li> </ul> |                           |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr.Ioan TURCU  
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Notă:

- <sup>1)</sup> 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);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> 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;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 25  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 10  |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 108 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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                                | - frecvență 50%<br>- susținerea unei prelegeri pe o temă dată |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | - susținerea unui referat pe o temă dată                      |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp. 1: Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp 2: Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>Cp. 3: Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și nonformală</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct. 1: Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și nonformale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul va dezvolta o înțelegere profundă a conceptelor fundamentale legate de teoriile învățării motrice și va fi capabil să aplice principiile și metodologiile referitoare la învățarea motrică în contextul mișcării umane, pregătindu-i să devină profesioniști competenți în domeniile legate de activitatea fizică, sport și terapie fizică.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul va aprofunda cunoștințele despre conceptul general de „învățare” și categoria de „învățare motrică” prin: explorarea teoriilor și modelelor relevante de învățare motrică; analiza studiilor de caz și a cercetărilor actuale din domeniul învățării motrice; comparația și evaluarea diferitelor perspective asupra procesului de învățare motrică.</li> <li>Studentul va dezvolta competențe de programare și evaluare motrică eficientă, învățând: să programeze sesiuni de instruire motrică structurate și adaptate nevoilor specifice ale grupurilor de vârstă sau categoriilor de subiecți; să evalueze performanța motrică a indivizilor și a grupurilor, utilizând metode și tehnici valide și fiabile; să interpreteze datele obținute din evaluările motrice și să le utilizeze pentru a ajusta și îmbunătăți programul de instruire.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de predare                                                                 | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| ⇒ Probleme generale ale învățării (definirea conceptului de „învățare”, tipuri de învățare, teoriile și mecanismele învățării); Învățarea școlară și caracteristicile ei, obiectivele și rezultatele învățării, învățarea abilităților și capacităților. | Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) | 4 ore        |            |
| ⇒ Modele pedagogice ale teoriilor învățării; Învățarea motrică (definiții, caracteristici,                                                                                                                                                               |                                                                                   | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                 |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|------------|
| <p>tipologie).</p> <p>⇒ Programul motric general; Memoria și retenția în învățarea motrică.</p> <p>⇒ Transferul în învățarea motrică; Fazele / etapele învățării motrice (tratare interdisciplinară prin prisma fiziologiei, psihologiei, teoriei efs).</p> <p>⇒ Clasificări actuale ale deprinderilor motrice; Învățarea motrică și percepția, învățarea motrică și dezvoltarea memoriei, procesul de învățare – memorarea motrică în ontogeneză.</p> <p>⇒ Procesul de predare – învățare ca act de comunicare (informație și comunicare, mijloace de comunicare, comunicare prin mișcare, condițiile unei comunicări eficiente); Condițiile interne și externe ale învățării, motivații ale învățării motrice</p> <p>⇒ Regulile învățării eficiente, distorsiuni în procesul învățării motrice; Evaluarea rezultatelor învățării motrice</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                | 4 ore           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                | 4 ore           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                | 4 ore           |            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                | 4 ore           |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balint, L. – Teoria învățării motrice; Curs de uz intern, Brașov, 2020;</li> <li>2. Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023;</li> <li>3. Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023;</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.</li> <li>2. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005;</li> <li>3. Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982;</li> <li>4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999;</li> <li>5. Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002;</li> <li>6. Epuran, M., - Pedagogie și psihologie – Lecția I – Învățarea școlară (proces de predare – învățare în lumina psihologiei moderne a învățării), IEFS, București, 1985;</li> <li>7. <b>Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005;</b></li> <li>8. Epuran, M., - Motricitate si psihism in activitatile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011;</li> <li>9. Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010;</li> <li>10. ***Învățarea – Editura MTS, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1998.</li> </ol> |                                |                 |            |
| 8.2 Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de predare-<br>învățare | Număr de<br>ore | Observații |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|--|
| ⇒ Teoriile învățării aplicate prin modele pedagogice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Neurofiziologia comportamentului motor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Mecanismele învățării, structura și procesualitatea învățării.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Personalitatea profesorului, grupul școlar, relațiile educaționale și randamentul învățării motrice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Structura cognitivă a elevului, interacțiunea cognitiv – motivațională în învățarea motrică.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Etapele maturizării motrice în ontogeneză.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Semnificația informațiilor psihosemantice vizuale și a informațiilor psihosenzomotorii în învățarea motrică.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Caracteristicile acțiunilor motrice de tip sportiv (eficacitatea, economicitatea în folosirea suportului energetic, constanța).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri | 1 ore |  |
| ⇒ Învățarea deprinderilor motrice, formarea programului motric general.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Aptitudinile motrice/psihomotrice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Modalități de favorizare a învățării motrice la populația școlară (metodologii specifice).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Învățarea motrică și variantele metodei exersării (exersarea globală / exersare analitică).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                  | 1 ore |  |
| ⇒ Aspecte particulare ale programării și planificării învățării motrice (programarea în bloc – variabilă).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                  |       |  |
| ⇒ Criterii de evaluare a nivelului de învățare motrică, evidența procesului de evaluare a nivelului de manifestare motrică.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                  |       |  |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Balint, L. – Teoria învățării motrice; Curs de uz intern, Brașov, 2020;<br>2. Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023;<br>3. Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023;<br>Bibliografie facultativă: |                                                  |       |  |

1. Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
2. Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005;
3. Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982;
4. Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999;
5. Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002;
6. Epuran, M., - Pedagogie și psihologie – Lecția I – Învățarea școlară (proces de predare – învățare în lumina psihologiei moderne a învățării), IEFS, București, 1985;
7. Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005;
8. Epuran, M., - Motricitate și psihism în activitățile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011;
9. Epuran. M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010;
10. \*\*\*Învățarea – Editura MTS, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1998.\*\*Programa școlară pentru clasele a V-a – VIII-a, MEN 2009

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10.1 Criterii de evaluare                                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată                | Probă orală             | 30%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului |                         |                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate               | Probă scrisă            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea referatului  | Probă orală             | 20%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Modul de expunere                                                 |                         |                              |
| Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                   |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                   |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Studentul are formată capacitatea de selectare a datelor relevante pentru domeniul învățării motrice, de analiză sintetică a aspectelor teoretice fundamentale legate de procesul învățării motrice și demonstrează că poate concepe metodologii adecvate de programare, planificare și evaluare a activităților motrice/psihomotrice</li></ul> |                                                                   |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                           |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------|---|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | TEHNICI DE INTERVENȚIE KINETOTERAPEUTICĂ ÎN MEDIUL ȘCOLAR |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | NECHITA FLORENTINA                                        |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | NECHITA FLORENTINA                                        |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                                         | 2.5<br>Semestrul | I | 2.6 Tipul de<br>evaluare | E | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>4)</sup> | DAP<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                    |        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------------|--------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/<br>proiect | 1      |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 14     |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                    | 72 ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                    | 30     |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                    | 20     |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                    | 20     |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                    |        |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                    | 2      |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                    |        |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 72  |                    |    |                                    |        |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                    |        |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | • Sală de curs UniTBv |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</li> <li>• R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă;</li> <li>• Cp.2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</li> <li>• R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.;</li> <li>• Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</li> <li>• R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</li> </ul> |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</li> <li>• R.Î. 1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</li> <li>• Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</li> <li>• R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de predare                       | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a copilului - torticolis                                                                                                 | Prelegere power<br><br>point+ dezbateri | 2 ore        |            |
| 2. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a copilului - cifoza, scolioza și lordoza                                                                                |                                         | 2 ore        |            |
| 3. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a copilului - pentru deformările toracelui și pentru deficiențele membrelor superioare (omoplați depărtați și desprinși) |                                         | 2 ore        |            |
| 4. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a copilului - pentru genunchi în valgum/varum; pentru genunchi în flexie/hiperextensie;                                  |                                         | 2 ore        |            |
| 5. Învățarea comportamentelor pentru prevenirea și corectarea deficiențelor fizice congenitale și/sau dobândite în vederea dezvoltării armonioase a copilului - pentru piciorul plat;                                                                                      |                                         | 2 ore        |            |
| 6. Tehnici akinetice: Mobilizarea – de punere în repaus; - de                                                                                                                                                                                                              |                                         | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| conținție; - de corecție. Posturare: antalgice, corective, facilitare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                              |              |            |
| 7. Tehnici kinetice: statice și dinamice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Drăgan, C-tin. F., Pădure, L., Metodologie si tehnici de kinetoterapie , Editura Național, ISBN: 9789736593239, 2024;<br>2. Engrich, E., Kinetoterapia pe intelesul tuturor , Editura Medicală, ISBN: 9789733907220, 2016;<br>3..Nechita, F. Tehnici de intervenție kinetoterapeutice în școală, curs de uz intern, UniTBv, 2021;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                              |              |            |
| Bibliografie facultativă:<br>1.Albu, Constantin; Vlad, Tiberiu-Leonard; Albu, Adriana– Kinetoterapia pasiva, Editura Polirom, Iași, p. 64.2004;<br>2.Baciu, Clement și al. (1981) – Kinetoterapia pre- și postoperatorie, Editura Sport-Turism, București;<br>3.Chiriac, Mircea (2000) – Testarea manuală a forței musculare, Editura UniversităŃii din Oradea.<br>4.Cordun, Mariana (1999) – Kinetologie Medicală, Editura Axa, București.<br>5.Dumitru, Dumitru (1981) – Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București.<br>6. Ionescu, Adrian (1994) – Gimnastica medicală, Editura ALL, București.<br>7.Marcu, Vasile (1997) – Bazele teoretice și practice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea.<br>8. Moraru, Gheorghe; Pâncotan, Vasile (1999) – Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea. |                                                              |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare-învățare                                   | Număr de ore | Observații |
| 1. Profilaxie secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru deficiențele la nivelul capului-gâtului;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Demonstrația<br>Exersarea<br><br>Metoda fragmentat-imitativă | 2 ore        |            |
| 2. Profilaxie secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru cifoză;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                              | 2 ore        |            |
| 3. Profilaxie secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru lordoză;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              | 2 ore        |            |
| 4. Profilaxie secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru scolioză                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                              | 2 ore        |            |
| 5. Profilaxie secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru deformațiile toracelui și pentru deficiențele membrelor superioare(omoplați depărtați și desprinși)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                              | 2 ore        |            |
| 6. Profilaxie secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru genunchi în valgum/varum; pentru genunchi în flexie/hiperextensie;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                              | 2 ore        |            |
| 7. Profilaxie secundară (prevenirea agravării) prin conceperea unor programe de exerciții pentru piciorul plat;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:<br>1. Drăgan, C-tin. F., Pădure, L., Metodologie si tehnici de kinetoterapie , Editura Național, ISBN: 9789736593239, 2024;<br>2.Engrich, E., Kinetoterapia pe intelesul tuturor , Editura Medicală, ISBN: 9789733907220, 2016;<br>3..Nechita, F. Tehnici de intervenție kinetoterapeutice în școală, curs de uz intern, UniTBv, 2021;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                              |              |            |
| Bibliografie facultativă:<br>1.Albu, Constantin; Vlad, Tiberiu-Leonard; Albu, Adriana– Kinetoterapia pasiva, Editura Polirom, Iași, p. 64.2004;<br>2.Baciu, Clement și al. (1981) – Kinetoterapia pre- și postoperatorie, Editura Sport-Turism, București;<br>3.Chiriac, Mircea (2000) – Testarea manuală a fortei musculare, Editura UniversităŃii din Oradea.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |              |            |

4.Cordun, Mariana (1999) – Kinetologie Medicală, Editura Axa, București.  
 5.Dumitru, Dumitru (1981) – Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București.  
 6. Ionescu, Adrian (1994) – Gimnastica medicală, Editura ALL, București.  
 7.Marcu, Vasile (1997) – Bazele teoretice și practice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea.  
 8. Moraru, Gheorghe; Pâncotan, Vasile (1999) – Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea.  
 8. Moraru, Gheorghe; Pâncotan, Vasile (1999) – Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea.

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

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

#### 10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Titular de curs

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Titular de lucrări practice

Notă:

<sup>1)</sup> 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);

<sup>2)</sup> Ciclu de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

- <sup>3)</sup> 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;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                       |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | MANAGEMENT ȘI MARKETING ÎN ACTIVITĂȚILE MOTRICE FORMALE ȘI NONFORMALE |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BĂDĂU ADELA                                                           |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | BĂDĂU ADELA                                                           |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                                                     | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>4)</sup> | DSI<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 35  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 30  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 30  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | -   |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | -   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 97  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1 de curriculum | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Link-uri spre open sources în domeniu</li> </ul> |
| 4.2 de competențe | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>                                                                                                              |



## 5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber.</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu. R.Î.2.3 Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1 Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.4 Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității</p> <p>CT2 Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

|  |                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | formale sau non-formale<br>• să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---|--|
| Prezentarea portofoliului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Prelegere, discuții | 2 |  |
| <p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024</li> <li>2. Burlacu Natalia- Bazele managementului, 2023, disponibil la <a href="https://cmveabratuseni.md/wp-content/uploads/2023/07/bazelemanagementului-n.burlacu.pdf">https://cmveabratuseni.md/wp-content/uploads/2023/07/bazelemanagementului-n.burlacu.pdf</a></li> <li>3. DANIEL ADRIAN GÂRDAN- Marketing in sport, Ed. Universitară București, 2016, ISBN 978-606-28-0544-9</li> <li>4. Kotler Keller- Managementul marketingului, Ed. Teora, Bucuresti, editia a V-a, 2020,</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Moraru F., Neamțu M., <i>Management și legislație în educație fizică și sport</i>, Brașov, 2000, Editura Omnia UNI S.A.S.T., pp. 10-17, 21-23, 36 – 45, 46 – 65, 76-78, 88-93.</li> <li>2. Neagoe C., (2012), Comunicarea în marketingul relațional, Editura Universitară, București</li> <li>3. <a href="https://www.iqads.ro/articol/40121/principiile-de-baza-ale-marketingului-sportiv">https://www.iqads.ro/articol/40121/principiile-de-baza-ale-marketingului-sportiv</a></li> <li>4. <a href="https://www.academia.edu/5468014/25079129_Kotler_Keller_Managementul_Marketingului">https://www.academia.edu/5468014/25079129_Kotler_Keller_Managementul_Marketingului</a></li> <li>5. <a href="https://www.upit.ro/document/35425/rezumat_nita_gabriel.pdf">https://www.upit.ro/document/35425/rezumat_nita_gabriel.pdf</a></li> <li>6. <a href="https://core.ac.uk/download/pdf/7371351.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/7371351.pdf</a></li> </ol> |                     |   |  |

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"> <li>o Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.</li> <li>o Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.</li> <li>o Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.</li> </ul> <p>Consilierea, orientarea si medierea elevilor in vederea integrarii socio-psiho-pedagogice.</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                                                                                                          | Test descriptiv - subiecte din tematica disciplinei.<br>Nota minimă de promovare este 5. | Test redacțional              | 100%                                  |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                   | Realizarea unei prezentări PPT pe o temă individuală, stabilită de titularul de seminar  | Proiect<br>Prezentare proiect | Condiție de intrare la examenul scris |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                 |                                                                                          |                               |                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea si explicarea conținuturilor specifice disciplinei</li> </ul> |                                                                                          |                               |                                       |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Prof.dr. Adela BĂDĂU  
Titular de curs

Prof.dr. Adela BĂDĂU  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                                                |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | METODOLOGII DE EVALUARE ȘI OPTIMIZARE A CONDIȚIEI FIZICE PE GRUPE DE<br>VÂRSTĂ |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | GROSZ WILHELM ROBERT                                                           |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | GROSZ WILHELM ROBERT                                                           |                  |   |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                                                              | 2.5<br>Semestrul | I | 2.6 Tipul de<br>evaluare | E | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>4)</sup> | DSI<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/<br>proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 42  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 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 |     |                    |    |                                    | 40  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                    | 26  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                    |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                    | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                    |     |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 108 |                    |    |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT</li> <li>On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul>                                                                                     |
| 5.2 de desfășurare a<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Față în față - Sală de sport dotată corespunzător cerințelor: videoproiector, mese, scaune, aparatură specială, materiale și consumabile</li> <li>on line– calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul> |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p><b>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b><br/> R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/> R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.<br/> R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p><b>Cp2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b><br/> R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.<br/> R.Î. 2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p><b>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</b><br/> R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</b><br/> R.Î. 1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.<br/> R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice educației fizice și sportive, programelor de timp liber și activităților extracurriculare cu specific sportiv.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Elaborarea unui proiect de optimizare a desfășurării activităților de optimizare a condiției fizice</li> <li>Utilizarea adecvată a conceptelor de dezvoltare, sănătate, potențial biomotric și de performanță.</li> <li>Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                               |  |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| modificările în efort, teste de evaluare.                                                                                     |  | 2 |  |
| 6.Principii ale practicării activităților fizice în corelație cu vârsta.                                                      |  | 1 |  |
| 7.Influența practicării activităților motrice asupra organismului.                                                            |  | 1 |  |
| 8. Obiectivele, conținutul și specificul programelor de recuperare a stării de sănătate specifice activităților profesionale. |  |   |  |

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie facultativă

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

| 8.2 Seminar                                                                                                        | Metode de predare-învățare                                                                          | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1.Elaborarea unor programe de optimizare a condiției fizice asociată cu starea de sănătate                         |                                                                                                     | 10           |            |
| 2.Elaborarea unor programe de capacitate fizică, eșalonate pe tipuri de efort;                                     | Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video | 10           |            |
| 3.Evaluarea și interpretarea unor programe de optimizare a condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate. |                                                                                                     | 8            |            |

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie facultativă

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

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

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

10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate                     | Examen scris            | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice optimizării condiției fizice și de recuperare a stării de sănătate.                                          | Proiect                 | 20%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                             | Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de optimizare a condiției fizice și recuperare a stării de sănătate. | Probă orală             | 30%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                   |                         |                              |
| a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniului;<br>b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris;<br>c. Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%. |                                                                                                                                                                   |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de seminar

Notă:

- <sup>1)</sup> 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);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> 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;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                 |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|----|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | STAGIU DE PRACTICĂ ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           |                                                 |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | BĂDICU GEORGIAN                                 |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                               | 2.5<br>Semestrul | II | 2.6 Tipul de<br>evaluare | C | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |   |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|---|------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 0 | 3.3 seminar/ laborator/<br>proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 28  | din care: 3.5 curs | 0 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |   |                                    | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |   |                                    | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |   |                                    | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |   |                                    | 15  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |   |                                    | 10  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |   |                                    | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |   |                                    | 5   |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 72  |                    |   |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |   |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 prevăzută cu aparatură multimedia |
| 5.2 de desfășurare a<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | -                                              |

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



|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor avansate de predare, evaluare și adaptare a conținuturilor de educație fizică, astfel încât masteranzii să fie capabili să proiecteze, conducă și evalueze lecții eficiente, în concordanță cu nevoile elevilor din mediul școlar formal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității de programare și planificare strategică a conținuturilor de învățare pentru educația fizică, cu adaptarea acestora în funcție de nevoile elevilor și contextul educațional.</li> <li>Dobândirea abilităților de evaluare multidimensională a performanțelor școlare în cadrul lecțiilor de educație fizică, utilizând metode și instrumente diverse pentru evaluarea progresului motric, fizic și socio-emoțional.</li> <li>Dezvoltarea capacității de analiză critică și reflexivă asupra lecțiilor de educație fizică, incluzând atât evaluări cantitative, cât și calitative, pentru a îmbunătăți eficiența actului didactic și pentru a lua decizii pedagogice bazate pe evidențe.</li> <li>Formarea abilităților de adaptare și individualizare a activităților în funcție de particularitățile elevilor (nivel de pregătire, capacități motrice, preferințe) și de contextul educațional, pentru a asigura un mediu de învățare incluziv și eficient.</li> <li>Dobândirea competențelor de gestionare a resurselor și organizare a mediului de învățare, pentru a crea o atmosferă educațională motivantă și sigură în cadrul lecțiilor de educație fizică.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|              |                            |              |            |
|--------------|----------------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs     | Metode de predare          | Număr de ore | Observații |
| 8.2 Practică | Metode de predare-învățare | Număr de ore | Observații |

|                                                                                                                                      |                                               |       |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Prezentarea probelor de evaluare a practicii pedagogice a studenților; reguli de respectat de către studenți în susținerea lecțiilor | Prezentare + dezbateri                        | 2 ore | Oferirea de clarificări și linii directoare pentru evaluarea activității didactice.                                                                              |
| Lecții de probă și lecția finală; completarea fișelor; repere pentru evaluarea unei lecții                                           | Activitate practică + studiu individual       | 8 ore | Studenții vor desfășura lecții de probă și o lecție finală sub îndrumarea unui mentor. Vor completa fișele de evaluare a lecției.                                |
| Organizarea și monitorizarea competițiilor interclase                                                                                | Activitate practică + simulare                | 6 ore | Studenții vor învăța să planifice și să organizeze competiții interclase, inclusiv stabilirea regulamentelor, repartizarea sarcinilor și gestionarea resurselor. |
| Rolul și responsabilitățile în arbitrajul competițiilor sportive școlare                                                             | Activitate practică + simulări de arbitraj    | 4 ore | Pregătirea studenților pentru a arbitra meciuri și competiții la nivel școlar, inclusiv cunoașterea regulamentelor și simularea de situații de arbitraj.         |
| Organizarea activităților extracurriculare – planificarea și coordonarea unor activități motrice extracurriculare                    | Activitate practică + coordonare de eveniment | 4 ore | Studenții vor învăța să organizeze activități motrice extracurriculare pentru elevi, dezvoltând capacități de coordonare și leadership.                          |
| Reguli de întocmire a caietului de practică pedagogică și repere pentru autoevaluare                                                 | Prezentare + studiu individual                | 2 ore | Oferirea de îndrumări pentru completarea caietului de practică pedagogică, accentuând autoevaluarea pentru îmbunătățirea personală și profesională.              |
| Reflecție și feedback asupra activităților desfășurate                                                                               | Sesiune de feedback + discuții interactive    | 2 ore | Evaluarea experiențelor din timpul stagiului de practică, discuții despre dificultățile întâmpinate și modalități de îmbunătățire a                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | performanței didactice. |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit. Universității Transilvania din Brașov, 2015.</li> <li>(2023) Bădicu, G., Balint L.- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1629-0</li> <li>(2023) Bădicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1630-6</li> <li>(2017) <u>Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 3.393/28.02.2017 privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul gimnazial</u>, <a href="https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-aprobarea-programelor-%C8%99colare-pentru">https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-aprobarea-programelor-%C8%99colare-pentru</a></li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodica educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993.</li> <li>(2003) Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului – sinteze – Editura “Universității” Transilvania, Brașov, 2003.</li> <li>(2003) Balint, L. – Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității “Transilvania”, Brașov, 2003</li> <li>(1999) Dăgălea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999.</li> <li>(1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodica educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980.</li> <li>(1980) Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.</li> <li>(1979) Șiclovan, I. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Sport-Turism, București, 1979.</li> <li>(2013) <u>Ungureanu-Dobre Aurora</u> – Metodica educației fizice și sportului, Editura: <u>Editura Universitaria</u>, Craiova, ISBN: 978-606-14-0570-1, 978-606-647-615-7. de liceu, MEN, 2009 / 2017.</li> </ol> |  |  |                         |

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                            | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                        | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                          | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect<br>Documente de planificare | Corectitudinea, claritatea și relevanța planificărilor pentru lecțiile de educație fizică (planificarea anuală, semestrială și planificarea lecției)                                                                             | Evaluare scrisă – verificarea documentelor întocmite de student, inclusiv planurile lecțiilor și materialele auxiliare                                                                                           | 30%                          |
| 10.6 Lecții practice (activitate în școală)                  | - Puncte tari: autoevaluare, coevaluare, evaluare realizată de mentor și metodician<br>- Puncte slabe: nereușite în autoevaluare, coevaluare, evaluare<br>- Capacitatea de a regândi lecția din perspectiva feedback-ului primit | Evaluare practică – se notează fiecare lecție susținută atât de mentor, cât și de metodician; se face media notelor la lecțiile de probă și finală, cea din urmă valorând 2/3 din media de susținere a lecțiilor | 50%                          |
| 10.7 Atitudinea și implicarea                                | - Implicarea activă în activitățile de practică, respectarea regulilor de organizare și colaborarea cu colegii și mentori<br>- Atitudinea pozitivă și deschiderea la feedback                                                    | Evaluare observațională – mentorul și metodicianul notează atitudinea și implicarea pe parcursul stagiului de practică                                                                                           | 20%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitatea de a proiecta, conduce și evalua lecția de educație fizică în mediul formal de instruire, respectând cerințele didactice specifice.</li> <li>• Elaborarea corectă a documentelor de planificare (planificarea lecției, planul semestrial/anual) și obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documente, activitate practică și atitudine).</li> <li>• Implicarea activă și atitudinea pozitivă față de activitățile de practică și colaborarea cu mentorii și colegii.</li> </ul> |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Georgian BĂDICU  
Titular stagiul de practică

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                               |                  |    |                          |   |                               |                                                        |          |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|----|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ȘTIINȚA SPORTULUI ȘI EDUCAȚIEI FIZICE |                  |    |                          |   |                               |                                                        |          |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | CĂTĂNESCU ANDREEA CORINA                                      |                  |    |                          |   |                               |                                                        |          |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect |                                                               |                  |    |                          |   |                               |                                                        |          |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                                             | 2.5<br>Semestrul | II | 2.6 Tipul de<br>evaluare | C | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>4)</sup> | DS<br>DI |

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

|                                                                                                |    |                    |    |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|----|------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 1  | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/<br>proiect | -   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 14 | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | -   |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |    |                    |    |                                    | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |    |                    |    |                                    | 12  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |    |                    |    |                                    | 10  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |    |                    |    |                                    | 12  |
| Tutoriat                                                                                       |    |                    |    |                                    |     |
| Examinări                                                                                      |    |                    |    |                                    | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |    |                    |    |                                    |     |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 36 |                    |    |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 50 |                    |    |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 2  |                    |    |                                    |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                                    |                |
|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                      | • Sală de curs |
| 5.2 de desfășurare a<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | •              |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î.1.1 Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î.2.1 Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p>                                                                                                                                                                                                                |
| Competențe transversale | <p>CT1 Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î.1.1 Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>CT2 Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului<br/>R.Î.1.1 Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Însușirea cunoștințelor teoretice, în legătură cu etica și deontologia în Știința Sportului și Educației fizice</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Aplicarea în domeniul educației fizice și științei sportului a valorilor etice în concordanță cu spiritul sportiv și valorile sportului la nivel European.</li> <li>Promovarea și aplicarea unor conduite etice și deontologice, în activitatea sportivă, cât și în educație fizică - la nivelul lecției de educație fizică, la nivelul competițiilor sportive desfășurate ca și activitate curriculară sau extracurriculară.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare       | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|------------|
| C1 Etică Valori Morală Deontologie Definiții ale conceptelor de bază<br>Ce este Etica Sportivă? Scop Obiective Dimensiuni<br>Standarde în Etică sportivă Responsabilitatea pentru respectarea eticii sportive Valorile sportului promovate de Comitetul Internațional al Fairplay - ului și de Comitetul Internațional Olimpic | Prelegere power - point | 2            |            |
| C2 Părțile interesate implicate în ghidarea sportului ca instrument pentru dezvoltarea eticii și valorilor<br>Codul de etică sportivă - Angajamentul față de etica sportivă Responsabilitățile antrenorilor Responsabilitățile sportivilor Indicatori și dovezi bazate pe valori universale                                    | Prelegere power - point | 2            |            |
| C3 Sportivitatea Ce promovează sportivitatea? De ce este sportivitatea atât de importantă? Care sunt pilonii sportivității? Exemple de sportivitate Cum să dezvoltăm spiritul sportiv?                                                                                                                                         | Prelegere power - point | 2            |            |
| C4 Rolul profesorilor de educație fizică în                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere power - point | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                |                 |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------|------------|
| procesul didactic în prevenirea conflictelor<br>Valori etice în sport în diferitele cicluri<br>educaționale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |                 |            |
| C5 De ce este importantă etica în lumea<br>sportului?<br>Care sunt problemele comune de etică în sport?<br>Confruntarea cu dilemele etice în sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Prelegere power - point        | 2               |            |
| C6 Viziunea Comisiei Europene asupra sportului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Prelegere power - point        | 2               |            |
| C7 Abordarea politicilor la nivel European în<br>sport                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Prelegere power - point        | 2               |            |
| Bibliografie <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caplan Arthur L., The Ethics of Sport: Essential Readings, Editorial Oxford University Press, 2016</li> <li>▪ Cătănescu A., Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice, Uz intern 2022</li> <li>▪ Parry, J. 2020. The concept of sport in Olympism. Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies 4: 131–48. Available at <a href="http://diagorasjournal.com/index.php/diagoras/article/view/94">http://diagorasjournal.com/index.php/diagoras/article/view/94</a> .</li> <li>▪ Google Scholar, Play By the Rules. "The Big Picture - Ethical Decision Making in Sport." Retrieved Oct. 25, 2023 from <a href="https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/integrity-in-sport/what-can-you-do/ethical-decision-making">https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/integrity-in-sport/what-can-you-do/ethical-decision-making</a> (opens in a new window)</li> <li>▪ William M.J., Ethics in Sport, Editorial Human Kinetics, 2024</li> <li>▪ Society for Human Resource Management. "What Are Some Common Ethical Dilemmas that HR Professionals Face During the Recruiting Process?" Retrieved Oct. 25, 2023 from <a href="https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/hrqa/pages/ethicaldilemmashrprofessionalsface.aspx">https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/hrqa/pages/ethicaldilemmashrprofessionalsface.aspx</a>(opens in a new window)</li> <li>▪ <a href="https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport">https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport</a></li> <li>▪ Society for Human Resource Management. "What Are Some Common Ethical Dilemmas that HR Professionals Face During the Recruiting Process?" Retrieved Oct. 25, 2023 from <a href="https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/hrqa/pages/ethicaldilemmashrprofessionalsface.aspx">https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/hrqa/pages/ethicaldilemmashrprofessionalsface.aspx</a></li> </ul> |                                |                 |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare-<br>învățare | Număr<br>de ore | Observații |
| Bibliografie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |                 |            |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.1 Criterii de evaluare                                                                            | 10.2 Metode de<br>evaluare | 10.3 Pondere din<br>nota finală |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Conținut, originalitate, noutate,<br>surse bibliografice, modalitate<br>de prezentare a proiectului. | Examen oral                | 50%                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Verificarea cunoștințelor<br>teoretice de specialitate                                               |                            | 50%                             |
| 10.5 Seminar/ laborator/<br>proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                      |                            |                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |                            |                                 |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                      |                            |                                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniului Etică și deontologie în știința sportului și educației fizice.</li> <li>• Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei : 5 (cinci) la examenul final (priect).</li> <li>• Prezențe la cursul teoretic 40%.</li> </ul> |                                                                                                      |                            |                                 |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Lect. dr. Andreea Corina CĂTĂNESCU  
Titular de curs

**Notă:**

- <sup>1)</sup> 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);
- <sup>2)</sup> Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- <sup>3)</sup> 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;
- <sup>4)</sup> Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DI (disciplină obligatorie)/ DO (disciplină opțională)/ DFac (disciplină facultativă);
- <sup>5)</sup> Un credit este echivalent cu 25 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                  |               |    |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODOLOGII DE PREDARE A JOCURILOR SPORTIVE ÎN CICLUL LICEAL - FOTBAL ȘI HANDBAL |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BĂDICU GEORGIAN/BALINT ELENA                                                     |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | BĂDICU GEORGIAN/BALINT ELENA                                                     |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                                                                | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DAP |
|                                                            |                                                                                  |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>4)</sup> | DI  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 40  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 38  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 45  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 8   |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 133 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 175 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 7   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Față în față - sală de curs dotată cu tehnologie IT, 50% FRECVENȚĂ |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Față în față - sala de jocuri sportive a facultății, 80% FRECVENȚĂ |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p>                                                                                                                                         |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <p><b>Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea competențelor metodologice și organizatorice necesare predării fotbalului în ciclul liceal, cu accent pe aplicarea adecvată a tehnicilor și tacticilor specifice acestui joc sportiv în cadrul activităților de educație fizică.</li> </ul> <p><b>Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea competențelor metodico-organizatorice necesare predării disciplinei handbal în învățământul liceal.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p><b>Fotbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și utilizarea terminologiei de specialitate din fotbal, în vederea optimizării predării și învățării acestui joc sportiv în liceu.</li> <li>Explicarea și aplicarea conceptelor de tehnică și tactică specifice fotbalului în contextul organizării lecțiilor de educație fizică, cu adaptări în funcție de nivelul elevilor.</li> <li>Conceperea și implementarea sistemelor de mijloace specifice fotbalului, destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice de bază (lovirea mingii, conducerea, driblingul, șutul).</li> <li>Planificarea și desfășurarea activităților practice de predare a fotbalului, adaptate nevoilor diferitelor grupe de elevi, astfel încât să se favorizeze dezvoltarea calităților motrice și a capacității de colaborare în echipă.</li> <li>Evaluarea progresului elevilor în învățarea și aplicarea tehnicilor de bază din fotbal, folosind criterii clare și relevante pentru dezvoltarea abilităților motrice și tactice.</li> </ul> <p><b>Handbal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Definirea și utilizarea corectă a terminologiei specifice handbalului.</li> <li>Explicarea și aplicarea principiilor și metodologiei generale de predare a handbalului la nivel de liceu.</li> <li>Dezvoltarea capacității de a concepe și prezenta exerciții și metode specifice handbalului, destinate învățării și perfecționării procedeele tehnice și tactice.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selectarea și adaptarea conținuturilor specifice handbalului, în funcție de nivelul de pregătire al elevilor.</li> <li>• Explicarea principiilor tactice ale handbalului și utilizarea acestora pentru a structura lecții adecvate.</li> <li>• Pregătirea studenților pentru a evalua și a adapta metodele de predare a handbalului în funcție de progresul și nevoile elevilor.</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                              | Metode de predare                                 | Număr de ore | Observații                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Fotbal</b>                                                                         |                                                   |              |                                                                                                                                                                                                            |
| Introducere în jocul de fotbal: descriere și importanță                               | Prelegere interactivă, dezbatere, studiu de caz   | 1 oră        | Familiarizarea studenților cu istoria, evoluția și importanța jocului de fotbal în context educativ și sportiv                                                                                             |
| Procedee tehnice folosite în atac și apărare                                          | Prelegere, exemplificare video, discuții aplicate | 1 oră        | Prezentarea și exemplificarea procedeele tehnice fundamentale, cum ar fi șutul, pasa, driblingul, lovirea mingii cu capul                                                                                  |
| Elemente tactice: acțiuni individuale și colective simple folosite în atac și apărare | Prelegere, studii de caz, debateri                | 1 oră        | Discuții despre acțiuni tactice individuale și colective, cu accent pe colaborarea între doi jucători                                                                                                      |
| Sistemele de joc utilizate în fotbal: apărare și atac                                 | Prelegere, lucru în echipe, exemplificări         | 1 oră        | Prezentarea sistemelor de joc, atât în apărare cât și în atac, și discuții despre avantajele și dezavantajele fiecărui sistem                                                                              |
| Regulamentul de joc și aplicații în context școlar                                    | Prelegere, dezbatere, prezentare slide            | 1 oră        | Explicarea regulamentului de joc, accentuând adaptările pentru mediul educativ, cu scopul de a promova un joc sigur și educativ pentru elevi                                                               |
| Pregătirea lecțiilor de fotbal în școală: metode și mijloace didactice                | Prelegere, discuții, activități practice          | 1 oră        | Prezentarea și analiza metodelor didactice specifice pentru predarea fotbalului, incluzând jocurile pregătitoare și modalitățile de evaluare a progresului elevilor                                        |
| Evaluarea și autoevaluarea în fotbal: perspective pedagogice și metodice              | Prelegere, debateri, studiu de caz                | 1 oră        | Discuții despre modalitățile de evaluare și autoevaluare a elevilor în activitățile de fotbal, subliniind obiectivele de învățare și integrarea abilităților tehnice și tactice în contextul competițional |
| <b>Handbal</b>                                                                        |                                                   |              |                                                                                                                                                                                                            |
| Introducere în jocul de handbal: descriere și importanță                              | Prelegere interactivă, dezbatere, studiu de caz   | 1 oră        | Familiarizarea studenților cu istoria, evoluția și importanța jocului de handbal în context educativ și sportiv                                                                                            |
| Procedee tehnice folosite în atac și apărare                                          | Prelegere, exemplificare video, discuții aplicate | 1 oră        | Prezentarea și exemplificarea procedeele tehnice fundamentale: aruncările la poartă, pasele, preluarea și blocajul                                                                                         |
| Elemente tactice: acțiuni individuale și colective simple folosite în atac și apărare | Prelegere, studii de caz, debateri                | 1 oră        | Discuții despre acțiuni tactice individuale și colective, cu accent pe colaborarea dintre jucători în                                                                                                      |

|                                                                           |                                           |       |                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                           |       | diverse situații de joc                                                                                                                                                                                     |
| Sistemele de joc utilizate în handbal: apărare și atac                    | Prelegere, lucru în echipe, exemplificări | 1 oră | Prezentarea sistemelor de joc (ex. apărarea 5-1, apărarea 6-0) și a modului de organizare a atacului, discutând avantajele și dezavantajele fiecărui sistem                                                 |
| Regulamentul de joc și aplicații în context școlar                        | Prelegere, dezbatere, prezentare slide    | 1 oră | Explicarea regulamentului de joc, adaptând anumite elemente pentru mediul educativ și promovând un joc sigur și educativ pentru elevi                                                                       |
| Pregătirea lecțiilor de handbal în școală: metode și mijloace didactice   | Prelegere, discuții, activități practice  | 1 oră | Prezentarea și analiza metodelor didactice specifice predării handbalului, incluzând jocurile pregătitoare și modalitățile de evaluare a progresului elevilor                                               |
| Evaluarea și autoevaluarea în handbal: perspective pedagogice și metodice | Prelegere, dezbateri, studiu de caz       | 1 oră | Discuții despre modalitățile de evaluare și autoevaluare a elevilor în activitățile de handbal, subliniind obiectivele de învățare și integrarea abilităților tehnice și tactice în contextul competițional |

### **Fotbal**

#### **Bibliografie obligatorie**

1. Simion G. - Polivalență sportivă - FOTBAL, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2017.
2. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.
3. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf> , accesat la data de 25.09.2024.

#### **Bibliografie facultativă**

1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.

### **Handbal**

#### **Bibliografie obligatorie**

1. Balint E. (2024) note de curs revizuite si completate
2. Balint E., (2014) Metodologia pregătirii echipelor școlare de handbal în ciclul liceal Editura Universității Transilvania din Brașov , ISBN 978-606-19-0359-7, 156 p.
3. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf> , accesat la data de 25.09.2024.

#### **Bibliografie facultativă**

1. Balint E (2014) Handbalul in învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov.
2. Balint E (2008) Ghid metodic pentru învățarea handbalului de bază, Brașov.
3. Balint E (2004) Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania din Brașov.
4. Balint E (2005) Instruirea în jocul de handbal – Conținut Tactic, Editura Universității Transilvania din Brașov.

|                                                          |                                    |              |                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                          | Metode de predare-învățare         | Număr de ore | Observații                                                                                       |
| <b>Fotbal</b>                                            |                                    |              |                                                                                                  |
| 1. Metodica predării – jocuri pregătitoare pentru fotbal | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră        | Concentrare pe dezvoltarea abilităților de organizare și coordonare a activităților pregătitoare |
| 2. Metodica predării - lovirea                           | Demonstrația și                    | 1 oră        | Atenție la tehnica corectă de lovire,                                                            |

|                                                                                           |                                                    |       |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare                                | exersarea practică                                 |       | utilizând diferite ritmuri și poziții                                                                                     |
| 3. Metodica predării - lovirea mingii cu șiretul plin, șiretul interior, șiretul exterior | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Exersarea diferitelor tehnici de lovire, cu accent pe control și precizie                                                 |
| 4. Metodica predării - șutul la poartă, de pe loc și din deplasare                        | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Dezvoltarea capacității de a adapta tehnica șutului în funcție de poziție și adversar                                     |
| 5. Metodica predării - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului                    | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Corectitudinea preluării și integrarea acesteia în joc                                                                    |
| 6. Metodica predării - conducerea mingii și conducerea mingii în relație cu un adversar   | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Abordări diferite în funcție de tipul adversarului și scopul jocului                                                      |
| 7. Metodica predării - repunerea mingii în joc de la margine                              | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Dezvoltarea abilităților de repunere corectă și rapidă a mingii în joc                                                    |
| 8. Metodica predării - lovirea mingii cu capul de pe loc și din deplasare                 | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Exersarea lovirii cu capul în diferite situații de joc, cu accent pe tehnică                                              |
| 9. Metodica predării - deposedarea adversarului de minge din față și din lateral          | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Aplicarea corectă a tehnicilor de deposedare în funcție de poziționare                                                    |
| 10. Metodica predării - marcajul adversarului cu minge și fără minge și demarcajul        | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Dezvoltarea abilităților de marcaj și demarcaj, adaptate la situațiile de joc                                             |
| 11. Metodica predării - depășirea și pătrunderea                                          | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Concentrare pe depășirea adversarului și pătrunderea în terenul advers                                                    |
| 12. Metodica predării - intercepta                                                        | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Dezvoltarea abilității de a intercepta mingea în funcție de dinamica jocului                                              |
| 13. Metodica predării - acțiunea tactică colectivă „un-doi”                               | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Coordonarea cu partenerul în acțiuni tactice specifice                                                                    |
| 14. Metodica predării - sistemul de joc 1-3-2 și variante                                 | Demonstrația și exersarea practică                 | 1 oră | Dezvoltarea înțelegerii și aplicării diferitelor sisteme de joc în funcție de contextul meciului                          |
| <b>Handbal</b>                                                                            |                                                    |       |                                                                                                                           |
| 1. Metodica predării – jocuri pregătitoare pentru handbal                                 | Demonstrație, predare reciprocă, exersare practică | 1 oră | Familiarizarea studenților cu jocurile pregătitoare specifice handbalului, dezvoltând abilități de coordonare și adaptare |
| 2. Metodica predării – pasarea și prinderea mingii                                        | Demonstrație, exersare practică, lucru în perechi  | 1 oră | Exersarea și îmbunătățirea tehnicilor de pasare și prindere, inclusiv adaptarea în situații dinamice                      |
| 3. Metodica predării – aruncarea la poartă din diferite poziții                           | Demonstrație, exersare practică, lucru individual  | 1 oră | Dezvoltarea abilităților de aruncare din diverse poziții, inclusiv aruncări de la 7 metri și aruncări laterale            |
| 4. Metodica predării – fente și dribling în atac                                          | Demonstrație, lucru în perechi, aplicații practice | 1 oră | Înțelegerea și aplicarea fentelor și driblingului pentru a depăși adversarul și a crea oportunități de atac               |

|                                                                               |                                                     |       |                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. Metodica predării – blocarea și recuperarea mingii în apărare              | Demonstrație, aplicații practice, lucru în grup     | 1 oră | Exersarea tehnicilor de blocaj și recuperare a mingii pentru a preveni atacul adversarului                                |
| 6. Metodica predării – tactica individuală de atac: demarcajul și pătrunderea | Demonstrație, aplicații practice, studii de caz     | 1 oră | Exersarea demarcajului și a pătrunderii pentru a crea spațiu și a valorifica oportunitățile de atac                       |
| 7. Metodica predării – sistemul de apărare 6:0                                | Demonstrație, lucru în echipă, aplicații tactice    | 1 oră | Prezentarea și aplicarea sistemului de apărare 6:0, cu accent pe colaborarea defensivă și acoperirea zonelor              |
| 8. Metodica predării – contraatacul și replierea                              | Demonstrație, exersare practică, jocuri tematice    | 1 oră | Pregătirea studenților pentru organizarea contraatacului și a replierii în situații de joc specifice                      |
| 9. Metodica predării – dublarea și închiderea culoarelor de pătrundere        | Aplicații tactice, lucru în echipe, studiu de caz   | 1 oră | Exersarea dublării și închiderii culoarelor de pătrundere pentru a limita opțiunile de atac ale adversarului              |
| 10. Metodica predării – sistemul de atac cu un pivot                          | Demonstrație, lucru în echipă, aplicații practice   | 1 oră | Aplicarea sistemului de atac cu un pivot pentru a crea dezechilibre în apărarea adversă                                   |
| 11. Metodica predării – apărarea om la om                                     | Aplicații tactice, lucru individual și în perechi   | 1 oră | Exersarea marcajului om la om, în special pentru apărarea împotriva jucătorilor cu mingea                                 |
| 12. Metodica predării – ieșirea din apărare și inițierea atacului pozițional  | Demonstrație, studiu de caz, jocuri tematice        | 1 oră | Exersarea tranziției rapide de la apărare la atac și inițierea unui atac pozițional eficient                              |
| 13. Metodica predării – interceptia mingii și plecarea pe contraatac          | Demonstrație, exersare practică, jocuri tematice    | 1 oră | Dezvoltarea abilităților de interceptie și inițiere rapidă a unui contraatac eficient                                     |
| 14. Metodica predării – organizarea unei lecții de handbal în școală          | Demonstrație, predare reciprocă, simulare de lecție | 1 oră | Pregătirea studenților pentru a organiza și conduce o lecție de handbal în școală, inclusiv adaptarea la nivelul elevilor |

## **Fotbal**

### **Bibliografie obligatorie**

1. Simion G. - Polivalentă sportivă - FOTBAL, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2017.
2. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.
3. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf> , accesat la data de 25.09.2024.

### **Bibliografie facultativă**

1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009.

## **Handbal**

### **Bibliografie obligatorie**

1. Balint E. (2024) note de curs revizuite si completate
2. Balint E., (2014) Metodologia pregătirii echipelor școlare de handbal în ciclul liceal Editura Universității Transilvania din Brașov , ISBN 978-606-19-0359-7, 156 p.
3. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf> , accesat la data de 25.09.2024.
4. Bibliografie facultativă
5. Balint E (2014) Handbalul in învățământul primar și gimnazial, Editura Universității Transilvania din Brașov.
6. Balint E (2008) Ghid metodic pentru învățarea handbalului de bază, Brașov.
7. Balint E (2004) Instruirea în jocul de handbal – Conținut tehnic, Editura Universității Transilvania din

Braşov.

8. Balint E (2005) Instruirea în jocul de handbal – Conţinut Tactic, Editura Universităţii Transilvania din Braşov.

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

Inspectoratul Şcolar Judeţean, Cluburi Sportive, Federaţia Română de Fotbal/Handbal

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                              | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                          | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Fotbal<br>10.4 Curs              | Explicarea corectă a noţiunilor tehnice şi tactice specifice cu o terminologie adecvată.                                                                                                                               | Proiect                                                                                                                                                          | 20%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect | Elaborarea şi aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în şcoală a elementelor tehnice şi acţiunilor tactice specifice jocului de fotbal, cuprinse în programa şcolară din ciclul liceal de învăţământ.  | Proiect didactic<br>Întocmirea şi prezentarea unui demers metodic pentru predarea în şcoală a unui element tehnic şi/sau a unei acţiuni tactice, pe o temă dată. | 80%                          |
| Handbal<br>10.4 Curs             | Explicarea corectă a noţiunilor tehnice şi tactice specifice cu o terminologie adecvată.                                                                                                                               | Proiect                                                                                                                                                          | 20%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect | Elaborarea şi aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în şcoală a elementelor tehnice şi acţiunilor tactice specifice jocului de handbal, cuprinse în programa şcolară din ciclul liceal de învăţământ. | Proiect didactic<br>Întocmirea şi prezentarea unui demers metodic pentru predarea în şcoală a unui element tehnic şi/sau a unei acţiuni tactice, pe o temă dată. | 80%                          |

Reguli pentru promovare şi calculul notei finale:

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

Nota finală = (Nota la Fotbal + Nota la Handbal) / 2

#### 10.6 Standard minim de performanţă

##### Fotbal

- Cunoaşterea şi utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale de fotbal, precum şi a metodologiilor de bază pentru predarea acestuia în context liceal.
- Capacitatea de a demonstra şi adapta corect tehnicile de fotbal în contexte variate de activitate motrică, cu accent pe metodică predării.
- Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri şi 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.

##### Handbal

- Cunoaşterea şi utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale de handbal, precum şi a metodologiilor de bază pentru predarea acestuia în context liceal.
- Capacitatea de a demonstra şi adapta corect tehnicile de handbal în contexte variate de activitate

motrică, cu accent pe metodica predării.

- Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Georgian BĂDICU  
Prof. dr. Elena BALINT

Conf. dr. Georgian BĂDICU  
Prof. dr. Elena BALINT

Titulari de curs

Titulari de lucrări practice



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                                                  |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | METODOLOGII DE PREDARE A JOCURILOR SPORTIVE ÎN CICLUL LICEAL-BASCHEȚ<br>ȘI VOLEI |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | BOGDAN MARIAN OANCEA/TURCU IOAN                                                  |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | BOGDAN MARIAN OANCEA/TURCU IOAN                                                  |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                                                                | 2.5<br>Semestrul | II | 2.6 Tipul de<br>evaluare | E | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>4)</sup> | DAP<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/<br>proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 42  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 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 |     |                    |    |                                    | 38  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                    | 45  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                    | 8   |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                    | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                    |     |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 133 |                    |    |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 175 |                    |    |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 7   |                    |    |                                    |     |

### 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<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | • |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p>                                                                                                                                         |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p> |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <p>Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor metodico-organizatorice și a cunoștințelor teoretice și practice necesare predării disciplinei baschet în învățământul liceal, utilizând metode eficiente de instruire și evaluare a elevilor.</li> </ul> <p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea competențelor teoretice și practice necesare predării disciplinei volei în ciclul liceal, utilizând strategii de predare adaptate pentru a stimula învățarea activă și performanța sportivă a elevilor.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <p>Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizarea corectă a terminologiei specifice baschetului și aplicarea ei în procesul instructiv-educativ.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de predare a procedeele tehnice și acțiunilor tactice din baschet, conform programelor școlare pentru ciclul liceal.</li> <li>Formarea capacității de a planifica și desfășura lecții de baschet, adaptând conținuturile în funcție de nivelul elevilor și obiectivele didactice specifice.</li> <li>Evaluarea și autoevaluarea competențelor tehnice și tactice la elevi, prin utilizarea unor metode moderne și eficiente de evaluare.</li> <li>Înțelegerea și aplicarea tehnicilor și tacticilor individuale și colective, atât în atac cât și în apărare, pentru a promova un joc colectiv organizat și fair-play-ul în competiții.</li> <li>Adaptarea conținuturilor didactice pentru promovarea învățării active, cooperării și a dezvoltării sociale a elevilor prin jocul de baschet.</li> </ul> <p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea și utilizarea corectă a terminologiei specifice voleiului, aplicând-o în procesul de predare la orele de educație fizică.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de a instrui și ghida elevii în deprinderea și perfecționarea procedeele tehnice și tacticilor specifice voleiului.</li> <li>Planificarea și implementarea lecțiilor de volei, cu accent pe</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>metodele de instruire diferențiate, în funcție de nivelul de pregătire al elevilor.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Învățarea și aplicarea elementelor tactice de bază în volei, atât în apărare, cât și în atac, prin jocuri și exerciții specifice.</li> <li>• Promovarea spiritului de echipă și a cooperării între elevi, în cadrul lecțiilor de volei, pentru a dezvolta abilități sociale și comunicare eficientă.</li> <li>• Evaluarea progresului elevilor în învățarea tehnicilor și tacticilor de volei, utilizând metode adaptate de evaluare pentru ciclul liceal.</li> </ul> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                     | Metode de predare                                 | Număr de ore | Observații                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Baschet</b>                                                               |                                                   |              |                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Introducere în jocul de baschet: descriere și istorie                     | Prelegere interactivă, dezbatere, studiu de caz   | 1 oră        | Familiarizarea studenților cu istoria, evoluția și importanța jocului de baschet în context educativ și sportiv                                                                                             |
| 2. Procedee tehnice folosite în atac și apărare                              | Prelegere, exemplificare video, discuții aplicate | 1 oră        | Prezentarea și exemplificarea procedeeelor tehnice fundamentale, cum ar fi pasa, driblingul, aruncarea la coș                                                                                               |
| 3. Elemente tactice: acțiuni individuale și colective                        | Prelegere, studii de caz, debateri                | 1 oră        | Discuții despre acțiuni tactice individuale și colective, cu accent pe colaborarea între doi jucători                                                                                                       |
| 4. Sistemele de joc utilizate în baschet: apărare și atac                    | Prelegere, lucru în echipe, exemplificări         | 1 oră        | Prezentarea sistemelor de joc, atât în apărare cât și în atac, și discuții despre avantajele și dezavantajele fiecărui sistem                                                                               |
| 5. Regulamentul de joc și aplicații în context școlar                        | Prelegere, dezbatere, prezentare slide            | 1 oră        | Explicarea regulamentului de joc, adaptat pentru mediul educativ, promovând un joc sigur și educativ pentru elevi                                                                                           |
| 6. Pregătirea lecțiilor de baschet în școală: metode și mijloace didactice   | Prelegere, discuții, activități practice          | 1 oră        | Prezentarea și analiza metodelor didactice specifice pentru predarea baschetului, incluzând jocurile pregătitoare și modalitățile de evaluare a progresului elevilor                                        |
| 7. Evaluarea și autoevaluarea în baschet: perspective pedagogice și metodice | Prelegere, debateri, studiu de caz                | 1 oră        | Discuții despre modalitățile de evaluare și autoevaluare a elevilor în activitățile de baschet, subliniind obiectivele de învățare și integrarea abilităților tehnice și tactice în contextul competițional |
| <b>Volei</b>                                                                 |                                                   |              |                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Introducere în jocul de volei: descriere și istorie                       | Prelegere interactivă, dezbatere, studiu de caz   | 1 oră        | Familiarizarea studenților cu istoria, evoluția și importanța jocului de volei în context educativ și sportiv                                                                                               |
| 2. Procedee tehnice folosite în atac și apărare                              | Prelegere, exemplificare video, discuții aplicate | 1 oră        | Prezentarea și exemplificarea procedeeelor tehnice fundamentale, cum ar fi serviciul, ridicarea, atacul, blocajul                                                                                           |

|                                                                            |                                           |       |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Elemente tactice: acțiuni individuale și colective                      | Prelegere, studii de caz, debateri        | 1 oră | Discuții despre acțiuni tactice individuale și colective, cu accent pe colaborarea între doi jucători                                                                                                     |
| 4. Sistemele de joc utilizate în volei: apărare și atac                    | Prelegere, lucru în echipe, exemplificări | 1 oră | Prezentarea sistemelor de joc, atât în apărare cât și în atac, și discuții despre avantajele și dezavantajele fiecărui sistem                                                                             |
| 5. Regulamentul de joc și aplicații în context școlar                      | Prelegere, dezbatere, prezentare slide    | 1 oră | Explicarea regulamentului de joc, adaptat pentru mediul educativ, promovând un joc sigur și educativ pentru elevi                                                                                         |
| 6. Pregătirea lecțiilor de volei în școală: metode și mijloace didactice   | Prelegere, discuții, activități practice  | 1 oră | Prezentarea și analiza metodelor didactice specifice pentru predarea voleiului, incluzând jocurile pregătitoare și modalitățile de evaluare a progresului elevilor                                        |
| 7. Evaluarea și autoevaluarea în volei: perspective pedagogice și metodice | Prelegere, debateri, studiu de caz        | 1 oră | Discuții despre modalitățile de evaluare și autoevaluare a elevilor în activitățile de volei, subliniind obiectivele de învățare și integrarea abilităților tehnice și tactice în contextul competițional |

#### Baschet

##### Bibliografie obligatorie

1. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012;
2. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;
3. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;
4. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf>, accesat la data de 25.09.2024.

##### Bibliografie facultativă

1. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
2. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009
3. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008;
4. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006
5. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003;
6. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008;
7. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010;
8. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației România de Măine, București, 2009

#### Volei

##### Bibliografie obligatorie

1. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
2. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2009.
3. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, București, 2009.
4. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf>, accesat la data de 25.09.2024.

##### Bibliografie facultativă

1. Băc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.
2. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000.

| 3. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002.<br>4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.<br>5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.<br>6. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.<br>7. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001<br>8. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.<br>9. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.<br>10. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004. |                                      |              |                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare-învățare           | Număr de ore | Observații                                                                             |
| <b>Baschet</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |              |                                                                                        |
| 1. Metodica predării - jocuri pregătitoare pentru baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Familiarizarea cu jocurile specifice de încălzire și pregătire pentru baschet          |
| 2. Metodica predării - driblingul în baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Practicarea tehnicilor de dribling cu accent pe control și viteză                      |
| 3. Metodica predării - pasa cu două mâini de pe piept                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Dezvoltarea capacității de a pasa corect și eficient în joc                            |
| 4. Metodica predării - aruncarea la coș                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Exersarea aruncărilor la coș din poziții variate, cu accent pe tehnica corectă         |
| 5. Metodica predării - pivotarea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Practicarea mișcărilor de pivotare pentru a îmbunătăți jocul ofensiv                   |
| 6. Metodica predării - apărarea om la om                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Dezvoltarea abilităților de apărare individuală, poziționarea corectă față de adversar |
| 7. Metodica predării - recuperarea mingii                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Exersarea tehnicilor de recuperare a mingii în atac și apărare                         |
| 8. Metodica predării - lovitura de la semi-distanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Îmbunătățirea tehnicii aruncărilor la semi-distanță                                    |
| 9. Metodica predării - jocul în echipă, colaborarea dintre jucători                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Demonstrația și joc aplicativ        | 1 oră        | Dezvoltarea comunicării și colaborării în echipă, tactici simple de atac               |
| 10. Metodica predării - depășirea adversarului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Practicarea tehnicilor de depășire a adversarului cu și fără minge                     |
| 11. Metodica predării - sistemul de joc 3-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Demonstrația și simularea sistemului | 1 oră        | Exersarea poziționării și a mișcărilor în sistemul de joc 3-2                          |
| 12. Metodica predării - apărarea în zonă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Practicarea apărării în zonă, organizarea defensivă                                    |
| 13. Metodica predării - contraatacul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Demonstrația și exersarea practică   | 1 oră        | Dezvoltarea vitezei și coordonării în realizarea contraatacului                        |
| 14. Metodica predării - evaluarea tehnică și tactică în baschet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Evaluare practică și feedback        | 1 oră        | Evaluarea abilităților tehnice și tactice dobândite, oferirea de feedback individual   |
| <b>Volei</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |              |                                                                                        |

|                                                               |                                    |       |                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Metodica predării - jocuri pregătitoare pentru volei       | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Familiarizarea cu jocurile pregătitoare și exercițiile specifice de încălzire pentru volei |
| 2. Metodica predării - serviciul de jos                       | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Practicarea serviciului de jos, cu accent pe acuratețe și tehnică                          |
| 3. Metodica predării - preluarea mingii cu două mâini de jos  | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Dezvoltarea abilităților de preluare corectă și controlată a mingii                        |
| 4. Metodica predării - ridicarea mingii pentru atac           | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Practicarea ridicării mingii pentru atac, poziționarea corectă                             |
| 5. Metodica predării - lovitura de atac                       | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Exersarea tehnicii loviturii de atac, poziționarea și sincronizarea                        |
| 6. Metodica predării - blocajul individual și colectiv        | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Practicarea blocajului individual și colectiv, poziționarea la fileu                       |
| 7. Metodica predării - apărarea în teren                      | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Dezvoltarea abilităților de apărare, poziționarea corectă în teren                         |
| 8. Metodica predării - serviciul de sus                       | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Practicarea serviciului de sus, cu accent pe putere și direcție                            |
| 9. Metodica predării - jocul în echipă                        | Demonstrația și joc aplicativ      | 1 oră | Dezvoltarea colaborării și comunicării în echipă, tactici de joc                           |
| 10. Metodica predării - rotirea jucătorilor pe teren          | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Practicarea rotației jucătorilor pe teren, în conformitate cu regulamentul                 |
| 11. Metodica predării - atacul și apărarea în sistem 6-0      | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Exersarea sistemului 6-0, organizarea atacului și apărării                                 |
| 12. Metodica predării - jocul la fileu                        | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Practicarea jocului la fileu, inclusiv blocajul și atacul                                  |
| 13. Metodica predării - recepția și distribuirea mingii       | Demonstrația și exersarea practică | 1 oră | Dezvoltarea abilităților de recepție și distribuire a mingii pentru un atac eficient       |
| 14. Metodica predării - evaluarea tehnică și tactică în volei | Evaluare practică și feedback      | 1 oră | Evaluarea abilităților tehnice și tactice dobândite, oferirea de feedback individual       |

#### Baschet

#### Bibliografie obligatorie

1. Moldovan E., Algoritmi și tehnici integrate jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012;
2. Oancea B., Metodica predării tehnicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;
3. Oancea B., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016;
4. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf>, accesat la data de 25.09.2024.
5. Bibliografie facultativă
6. Chicomban M., Metodica disciplinelor sportive – Baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010
7. Chicomban M., Tohănean D., Baschet – Tehnica și tactica jocului, Editura Universității Transilvania,

Braşov, 2009

8. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iaşi, 2008;
9. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iaşi, 2006
10. Enoiu R., Baschetul în şcoală, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2003;
11. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2008;
12. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundaţiei România de Măine, Bucureşti, 2010;
13. Săndulache Ş., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundaţiei România de Măine, Bucureşti, 2009

Volei

Bibliografie obligatorie

1. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educaţie fizică şi sport, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2007.
2. Turcu, I. – Volei – Curs IFR, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2009.
3. F.R.V. – Regulamentul jocului de volei, FRV, Bucureşti, 2009.
4. <https://isj.vs.edu.ro/download/Programe-scolare-clasele-IX-XII-EDUCATIE-FIZICA.pdf>, accesat la data de 25.09.2024.
5. Bibliografie facultativă
6. Băc, O. – Volley ball, Editura Universităţii din Oradea, Oradea, 1999.
7. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, Bucureşti, 2000.
8. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, Bucureşti, 2002.
9. Drăgan, A. – Volei, noţiuni de bază, Editura Fundaţiei România de Măine, Bucureşti, 2002.
10. Drăgan, A. şi colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, Bucureşti, 2003.
11. Ghenadi, V. şi colab. – Volei în învăţământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
12. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educaţie fizică şi sport în învăţământul gimnazial, Bucureşti, 2001
13. Păcuraru, A. şi colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iaşi, 2000.
14. Prescorniţă, A. – Volei, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2003.
15. Prescorniţă, A. – Teoria şi metodică antrenamentului sportiv, Editura Universităţii Transilvania, Braşov, 2004..

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

Inspectoratul Şcolar Judeţean; Asociaţia Judeţeană de Baschet şi Volei

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                        | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                              | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                            | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Baschet - Curs                           | Explicarea corectă a noţiunilor tehnice şi tactice specifice cu o terminologie adecvată.                                                                                                                               | Proiect                                                                                                                                                            | 20%                          |
| Baschet - Seminar/<br>laborator/ proiect | Elaborarea şi aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în şcoală a elementelor tehnice şi acţiunilor tactice specifice jocului de baschet, cuprinse în programa şcolară din ciclul liceal de învăţământ. | Proiect didactic -<br>Întocmirea şi prezentarea unui demers metodic pentru predarea în şcoală a unui element tehnic şi/sau a unei acţiuni tactice, pe o temă dată. | 80%                          |
| Volei - Curs                             | Explicarea corectă a noţiunilor tehnice şi tactice specifice cu o terminologie                                                                                                                                         | Proiect                                                                                                                                                            | 20%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | adecvată.                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                 |     |
| Volei - Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de volei, cuprinse în programa școlară din ciclul liceal de învățământ. | Proiect didactic - Întocmirea și prezentarea unui demers metodic pentru predarea în școală a unui element tehnic și/sau a unei acțiuni tactice, pe o temă dată. | 80% |
| <p>REGULI PENTRU PROMOVARE ȘI CALCULUL NOTEI FINALE</p> <p>Studentii trebuie să obțină nota minimă de 5 (cinci) la ambele discipline (Baschet și Volei) pentru a se putea calcula media finală.</p> <p>Nota finală = (Nota la Baschet + Nota la Volei) / 2.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |     |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |     |
| <p>Baschet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale de baschet, precum și a metodologiilor de bază pentru predarea acestuia în context liceal.</li> <li>• Capacitatea de a demonstra și adapta corect tehnicile de baschet în contexte variate de activitate motrică, cu accent pe metodică predării.</li> <li>• Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.</li> </ul> <p>Volei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale de volei, precum și a metodologiilor de bază pentru predarea acestuia în context liceal.</li> <li>• Capacitatea de a demonstra și adapta corect tehnicile de volei în contexte variate de activitate motrică, cu accent pe metodică predării.</li> <li>• Participare minimă obligatorie: 50% la cursuri și 80% la lucrările practice pentru a se putea prezenta la evaluarea finală.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                 |     |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/9/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Bogdan OANCEA  
Conf.dr. Ioan TURCU  
Titulari de curs

Conf. dr. Bogdan OANCEA  
Conf. dr. Ioan TURCU  
Titulari de lucrări practice



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ACTIVITĂȚI MOTRICE DE AGREMENT – TEORIE ȘI PRACTICĂ ÎN STAGII DE INSTRUIRE NONFORMALĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | MIJAICĂ RALUCA                                                                        |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                                        |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                                                                     | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 15  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 10  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 5   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 prevăzută cu aparatură multimedia |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | -                                              |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1: Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>C2: Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.<br/>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>C3: Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și nonformală<br/>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.<br/>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1: Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și nonformale<br/>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p>CT2: Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului<br/>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Formarea unor capacități de planificare, coordonare și livrarea de activități motrice de agrement în cadrul stagiilor de instruire nonformală, cu accent pe dezvoltarea competențelor de leadership, siguranța participanților și promovarea unui stil de viață activ și sănătos..</li> </ul>                                                                                                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea cunoștințelor teoretice și practice în planificarea și conducerea activităților motrice de agrement.</li> <li>Abilitatea de a adapta și personaliza activitățile pentru diverse grupuri de vârstă și niveluri de experiență.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de comunicare, leadership și gestionare a siguranței pentru ghidarea grupurilor în activități motrice de agrement.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                      | Metode de predare                                                                 | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| ⇒ Definirea conceptelor de: agrement, sport de agrement, turism montan.                                       | Prelegere pe bază de slide + dezbatere (prelegere cu oponent: student – profesor) | 2 ore        |            |
| ⇒ Tipuri și forme de turism; agrementul în turism                                                             |                                                                                   | 2 ore        |            |
| ⇒ Activitățile sportiv-turistice extracurriculare (statut, rol/obiective, strategie de avizare la nivelul CA) |                                                                                   | 2 ore        |            |
| ⇒ Documente de programare orientativă a activităților sportiv-turistice și de agrement                        |                                                                                   | 2 ore        |            |
| ⇒ Aspecte particulare de organizare a activităților în                                                        |                                                                                   | 2 ore        |            |

| <p>funcție de tipul acestora (sport, turism)</p> <p>⇒ Principii de întocmire a programelor de agrement (estival și hibernal)</p> <p>⇒ Măsuri de prevenire a accidentelor și acordarea primului ajutor în activitățile sportiv-turistice.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         | <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>                                                    |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;</li> <li>2. Mijaică, R. – Activități motrice de agrement – teorie și practică în medii de instruire nonformală - curs de uz intern, Brașov, 2021;</li> <li>3. Otten, H. – 101 Team Building Exercises, Editura Independently Published, 2020;</li> <li>4. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022;</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balint, Gh., Activități sportiv-recreative și de timp liber, Editura PIM, Iași, 2007;</li> <li>2. Derlogea, Ș. - Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București, 2006;</li> <li>3. Ganea V.I. - Managementul agrementului în natură, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2006;</li> <li>4. Neuman, J. - Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, 2004;</li> <li>5. Roșu, D. - Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova, 2008.</li> </ol> |                                                         |                                                                              |            |
| 8.2 Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metode de predare-învățare                              | Număr de ore                                                                 | Observații |
| <p>⇒ Tipologia activităților de agrement (activități de tip tradițional, de tip conjunctural, de valorificare, de interior și în natură)</p> <p>⇒ Funcțiile activităților de agrement; interdisciplinaritatea în contextul agrementului de tip „outdoor” montan;</p> <p>⇒ Strategia de proiectare a agrementului de tip „outdoor”.</p> <p>⇒ Model autohton de turism și agrement</p> <p>⇒ Amenajări în direcția practicării agrementului outdoor de tip itinerant</p> <p>⇒ Activități sportive montane de agrement (mountain-bike, escaladă)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Referate prezentate pe bază de slide + dezbatere</p> | <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>4 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2ore</p> |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jucker, R. – High-Quality outdoor learning: Evidence based education outside the classroom for children, teachers and society, Editura Springer Nature, 2022;</li> <li>2. Mijaică, R. – Activități motrice de agrement – teorie și practică în medii de instruire nonformală - curs de uz intern, Brașov, 2021;</li> <li>3. Otten, H. – 101 Team Building Exercises, Editura Independently Published, 2020;</li> <li>4. Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                                              |            |

Amba Press, 2022;  
 Bibliografie facultativă:  
 1. Balint, Gh., Activități sportiv-recreative și de timp liber, Editura PIM, Iași, 2007;  
 2. Derlogea, Ș. - Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București, 2006;  
 3. Ganea V.I. - Managementul agrementului în natură, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2006;  
 4. Neuman, J. - Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, 2004;  
 5. Roșu, D. - Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova, 2008.

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                        | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                               | Calitatea conținutului și a modalității de susținere a unui proiect pe o tematică dată                                                                           | Probă orală             | 60%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului                                                                                                |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                        | Calitatea aplicației ipotetice a temei repartizate (metode, mijloace, strategii, rezultate)<br>Evaluarea comportamentului social în stagiul de instruire comasat | Probă orală             | 40%                          |
| Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                  |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                  |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul are formată capacitatea de a întocmi documentele necesare avizării activității extracurriculare în cauză, de a programa acest gen de activitate, precum și de a conduce cu competență profesională derularea celor propuse.</li> </ul> |                                                                                                                                                                  |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
 Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
 Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
 Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
 Titular stagiul de practică

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                      |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PARADIGMA HOLISTICĂ A EDUCAȚIEI FIZICE ÎN DEZVOLTAREA ADOLESCENTULUI |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | MIJAICĂ RALUCA                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                                                    | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DCA<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 15  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 10  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 5   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 și rezultate ale învățării (conform grilei de competențe din planul de învățământ)

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1: Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/> R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/> R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>C2: Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/> R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.<br/> R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>C3: Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și nonformală<br/> R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1: Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și nonformale<br/> R.Î. 1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.<br/> R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>CT2: Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului<br/> R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Promovarea unei abordări holistice în educația fizică pentru dezvoltarea armonioasă a adolescentului, integrând dimensiunile fizică, emoțională, socială și cognitivă, cu scopul de a contribui la formarea unei personalități echilibrate și sănătoase..</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea și aplicarea principiilor educației fizice holistice în procesul de dezvoltare a abilităților motrice, cognitive și socio-emoționale ale adolescentului, adaptate vârstei și nevoilor individuale.</li> <li>Dezvoltarea capacităților de planificare și implementare a activităților educaționale motrice care să susțină nu doar sănătatea fizică, ci și bunăstarea emoțională și socială a adolescenților, promovând o dezvoltare integrată.</li> <li>Analizarea și evaluarea impactului activităților fizice asupra dezvoltării psihosociale a adolescentului, utilizând instrumente de evaluare holistică pentru a monitoriza progresul acestuia dintr-o perspectivă multidimensională.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                               | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| ⇒ Perspectiva holistică și abordarea personalității (teorii ale personalității; atomism vs. holistic). |                   | 2            |            |
| ⇒ Perspective sistemico-psihosociale în abordarea personalității elevilor.                             |                   | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                     |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| ⇒ Trăsăturile de personalitate - modelul sintetic-integrativ al personalității.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                   |                     |                   |
| ⇒ Dezvoltarea personalității (copilăria mică, copilăria mijlocie, copilăria mare, preadolescența, adolescența timpurie)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   | 2                   |                   |
| ⇒ Comportamentul motric, conceptul de activitate corporală, corpul propriu și cunoașterea de sine (modelul postural, schema corporală, imaginea corpului, conceptul de sine la copil, experiența corporală, limbajul corporal, expresia corporală).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                   | 2                   |                   |
| ⇒ Abordarea cerințelor de dezvoltare a trăsăturilor de personalitate și integrare socială a elevilor din perspectiva programelor școlare de educație fizică (competențe generale, specifice și standard de performanță)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) | 2                   |                   |
| ⇒ Evaluarea trăsăturilor de personalitate la disciplina educație fizică; metode de diagnosticare a comportamentului interpersonal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   | 2                   |                   |
| <b>Bibliografie obligatorie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mijaică, R., (2022), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern;</li> <li>2. Popescu, Ș., Perte, GH. – Psihologia comportamentului uman, Vol 1, Editura Pro Universitaria, 2024;</li> <li>3. ***Programa școlară pentru clasele V- VIII-a, MECI, 2009 / 2017</li> <li>4. Rizeanu, S. – Psihodiagnoza și evaluarea clinică a copilului și adolescentului, Editura Unitară, 2014;</li> </ol> <b>Bibliografie facultativă:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București;</li> <li>2. Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București;</li> <li>3. Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București;</li> <li>4. Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București;</li> <li>5. Stoica și colab., <i>Ghid de evaluare – discipline socio-umane</i>, (2007 – 2013) disponibil la <a href="https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf">https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf</a></li> <li>6. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999</li> </ol> |                                                                                   |                     |                   |
| <b>8.2 Lucrări practice</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Metode de predare</b>                                                          | <b>Număr de ore</b> | <b>Observații</b> |
| ⇒ Tendințe în cercetarea personalității; Metodologii pentru determinarea tipurilor de personalitate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri                                  | 2                   |                   |
| ⇒ De la topografia personalității la personalitatea optimală.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                   | 2                   |                   |
| ⇒ BIG-FIVE - o tendință accentuată în cercetarea personalității. Psihologia pozitivă și concepția ei despre personalitate.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   | 2                   |                   |
| ⇒ Procedee de analiză a comportamentului interpersonal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                   | 2                   |                   |
| ⇒ Ipoteze ale corpului (interesul pentru corpul uman și mișcările sale, corpul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                   |                     |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                 |  |   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| performant, corpul solicitat, corpul disprețuit și chinuit, corpul dopat, corpul laborator, corpul marfă, corpul subiect).                                                                                                      |  | 2 |  |
| ⇒ Aplicații ale teoriilor personalității din perspectiva programelor școlare de specialitate și ale competențelor cheie formulate pentru învățământul obligatoriu al țărilor din UE.                                            |  | 2 |  |
| ⇒ Tehnici de operaționalizare a competențelor de învățare în competențe de evaluare la unitatea de învățare „Trăsături de personalitate” din cadrul documentelor individuale de planificare ale profesorului de educație fizică |  |   |  |

#### Bibliografie obligatorie:

1. Mijaică, R., (2022), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern;
2. Popescu, Ș., Perte, GH. – Psihologia comportamentului uman, Vol 1, Editura Pro Universitaria, 2024;
3. \*\*\*Programa școlară pentru clasele V– VIII-a, MECI, 2009 / 2017
4. Rizeanu, S. – Psihodiagnoza și evaluarea clinică a copilului și adolescentului, Editura Unitară, 2014;

#### Bibliografie facultativă:

1. Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București;
2. Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București;
3. Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București;
4. Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București;
5. Stoica și colab., *Ghid de evaluare – discipline socio-umane*, (2007 – 2013) disponibil la [https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL\\_SOCIO\\_UMANE2.pdf](https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf)
6. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999

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

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

### 10. Evaluare

| Tip de activitate                   | 10.1 Criterii de evaluare                                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                           | Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată                | Probă orală             | 30%                          |
|                                     | Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului |                         |                              |
|                                     | Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate               | Probă scrisă            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/ proiect | Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea referatului  | Probă orală             | 20%                          |
|                                     | Modul de expunere                                                 |                         |                              |

Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).

#### 10.6 Standard minim de performanță

- Studentul are formată capacitatea de abordare sistemică a procesului de programare și predare, pe direcția dezvoltării personalității elevului din perspectivă bio-psiho-socială, utilizând ca instrumente operaționale exercițiul fizic.



Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de lucrare practică

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                                                                      |                  |    |                       |   |                               |                                                        |           |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|-----------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE PRIN ACTIVITĂȚI MOTRICE<br>CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE |                  |    |                       |   |                               |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | MIJAICĂ RALUCA                                                                                       |                  |    |                       |   |                               |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                                                       |                  |    |                       |   |                               |                                                        |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                                                                                    | 2.5<br>Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DCA<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/<br>proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                    | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                    | 20  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                    | 15  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                    | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                    | 10  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                    | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                    | 5   |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 72  |                    |    |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 echipată cu echipamente multimedia (videoproiector, ecran, computer), pentru prezentarea materialelor teoretice și exemple practice.                                                        |
| 5.2 de desfășurare a<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | Materiale didactice și de evaluare pentru monitorizarea și înregistrarea<br>progresului în dezvoltarea personalității prin activități motrice, inclusiv<br>chestionare, grile de observație și feedback. |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor de a utiliza și implementa activități motrice curriculare și extracurriculare pentru a facilita dezvoltarea trăsăturilor de personalitate la elevi și participanți, prin metode didactice și strategii adaptate.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Înțelegerea mecanismelor prin care activitățile motrice contribuie la dezvoltarea trăsăturilor de personalitate (ex. responsabilitate, disciplină, cooperare) și aplicarea acestor cunoștințe în crearea programelor educaționale care să valorifice aceste aspecte.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de proiectare și implementare a activităților motrice care să vizeze dezvoltarea socio-emoțională și formarea trăsăturilor de personalitate la copii și tineri în contexte curriculare (educație fizică formală) și extracurriculare (activități recreative și de timp liber).</li> <li>Evaluarea impactului activităților motrice asupra dezvoltării personalității participanților, prin utilizarea unor metode de observare, evaluare și feedback și adaptarea strategiilor de predare pentru maximizarea acestui impact.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                 | Metode de predare                      | Număr de ore | Observații                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. Conceptul de personalitate, perspective sistemico-psihosociale în abordarea personalității elevului                   | Prelegere pe bază de slide + dezbateri | 2 ore        | Discuții interactive pentru clarificarea conceptelor teoretice. |
| 2. Trăsăturile de personalitate - modelul sintetic-integrativ al personalității                                          | Prelegere + studiu de caz              | 2 ore        | Exemplificarea modelului prin situații practice.                |
| 3. Dezvoltarea personalității (copilăria mică, copilăria mijlocie, copilăria mare, preadolescența, adolescența timpurie) | Prelegere pe bază de slide + discuții  | 4 ore        | Se vor dezvolta studii de caz pentru fiecare etapă de vârstă.   |

|                                                                                                                                                              |                                          |       |                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------|
| 4. Jocurile motrice – metode și mijloace de dezvoltare a trăsăturilor de personalitate                                                                       | Prelegere interactivă + exemple practice | 2 ore | Se vor prezenta jocuri aplicabile diferitelor vârste și contexte. |
| 5. Categoriile de activități motrice bazate pe joc – principii de programare, organizare și evaluare în cadrul activităților extracurriculare și curriculare | Prelegere + dezbateri                    | 2 ore | Integrarea principiilor de evaluare a programelor motrice.        |
| 6. Evaluarea trăsăturilor de personalitate; metode de diagnosticare a comportamentului interpersonal                                                         | Prelegere + discuții interactive         | 2 ore | Aplicarea de instrumente de evaluare și exemple de diagnostic.    |

#### Bibliografie obligatorie

1. Mijaică Raluca Dacia (2022) Dezvoltarea personalității prin activități motrice: Metodologii și practici pentru educația formală și nonformală. Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov.
2. Mijaică, R., (2015), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern;

#### Bibliografie facultativă

1. Balint, L., (2003), Didactica educației fizice și sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
2. Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București;
3. Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București;
4. Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București;
5. Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București;
6. Stoica și colab., *Ghid de evaluare – discipline socio-umane*, (2007 – 2013) disponibil la [https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL\\_SOCIO\\_UMANE2.pdf](https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL_SOCIO_UMANE2.pdf)
7. Programa școlară pentru clasele V– VIII-a, MECI, 2009 / 2017
8. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999
9. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008

| 8.2 Lucrări practice                                                                                                       | Metode de predare-învățare                            | Număr de ore | Observații                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Categoriile de jocuri motrice utilizate pentru dezvoltarea trăsăturilor de personalitate și a relațiilor interpersonale | Aplicații practice + reflecție asupra jocurilor alese | 2 ore        | Se va pune accent pe rolul jocurilor în dezvoltarea cooperării și comunicării interpersonale.                     |
| 2. Metodologii de programare și planificare a jocurilor motrice în activitățile curriculare de educație fizică             | Simulare practică + discuții de grup                  | 2 ore        | Simulări ale unor lecții de educație fizică, utilizând jocurile pentru dezvoltarea trăsăturilor de personalitate. |
| 3. Metodologii de programare și planificare a jocurilor motrice în activitățile extracurriculare de educație fizică        | Aplicații practice + studii de caz                    | 2 ore        | Crearea și adaptarea jocurilor pentru activități extracurriculare care                                            |

|                                                                                                                                        |                                                 |       |                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                        |                                                 |       | promovează dezvoltarea socio-emoțională.                                                                                     |
| 4. Categoriile de jocuri motrice utilizate pentru dezvoltarea trăsăturilor de personalitate și a relațiilor interpersonale             | Aplicații practice + evaluare prin discuții     | 2 ore | Implementarea de jocuri și evaluarea efectului acestora asupra relațiilor interpersonale și personalității elevilor.         |
| 5. Modalități de organizare și conducere (leadership) a activităților motrice bazate pe jocuri                                         | Aplicații practice + simulări de leadership     | 4 ore | Studentii vor organiza și conduce activități de jocuri, dezvoltându-și competențele de leadership.                           |
| 6. Organizarea și conducerea momentului de revizuire – evaluare (aplicație practică); fișa de evaluare a trăsăturilor de personalitate | Aplicații practice + elaborare fișe de evaluare | 2 ore | Crearea și aplicarea unor instrumente de evaluare pentru măsurarea progresului în dezvoltarea trăsăturilor de personalitate. |

#### Bibliografie obligatorie

1. Mijaică Raluca Dacia (2022) Dezvoltarea personalității prin activități motrice: Metodologii și practici pentru educația formală și nonformală. Curs de uz intern, Universitatea Transilvania din Brașov.
2. Mijaică, R., (2015), Strategii de abordare sistemică a personalității elevului în activitățile motrice formale și nonformale – curs de uz intern;

#### Bibliografie facultativă

1. Balint, L., (2003), Didactica educației fizice și sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov;
2. Dragnea, A., (2000), Teoria educației fizice și sportului, Editura Cartea Școlii, București;
3. Epuran, M., (2011), Motricitate și psihism în activitățile corporale, Ed. Bibliotecii Naționale a României, București;
4. Ewen, R., (2012), Introducere în teoriile personalității, Editura Trei, București;
5. Zlate, M., (2008), Eul și personalitatea, Editura Trei, București;
6. Stoica și colab., *Ghid de evaluare – discipline socio-umane*, (2007 – 2013) disponibil la [https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL SOCIO UMANE2.pdf](https://insam.softwin.ro/fisiere/GHID%20DE%20EVAL%20SOCIO%20UMANE2.pdf)
7. Programa școlară pentru clasele V– VIII-a, MECI, 2009 / 2017
8. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999
9. Curriculum pentru învățământul preșcolar 3 – 6/7 ani, MECT, 2008

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

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

## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                               | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                                                                                                                     | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Calitatea prezentării unei teme relevante din curs (claritate, coerență, profunzime)<br>Abilitatea de a aduce informații suplimentare față de cele prezentate la curs și de a corela teoria cu practica | Prezentare orală a unui studiu de caz sau a unei teme din curs, integrând cunoștințe suplimentare și exemple aplicate<br>Evaluare pe baza clarității expunerii, capacității de a răspunde la întrebări și argumentării solide a subiectului | 60%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Abilitatea de a conduce o secvență de activitate didactică care să vizeze dezvoltarea trăsăturilor de personalitate la elevi                                                                            | Verificare practică – organizarea și desfășurarea unei activități motrice bazate pe joc, cu focus pe impactul socio-emoțional                                                                                                               | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și aplicarea conceptelor esențiale privind dezvoltarea trăsăturilor de personalitate prin activități motrice, cu capacitatea de a crea activități didactice adaptate contextelor curriculare și extracurriculare.</li> <li>Capacitatea de abordare sistemică a procesului de programare și predare, punând accent pe dezvoltarea bio-psiho-socială a elevului prin exercițiul fizic.</li> <li>Obținerea unei note minime de 5 la ambele activități de evaluare (prezentarea orală și conducerea activității didactice practice).</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de lucrări practice

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                     |               |    |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | METODOLOGII DE DEZVOLTARE PSIHOMOTRICĂ, FORMALE ȘI NONFORMALE, ÎN EDUCAȚIA TIMPURIE |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BALINT LORAND                                                                       |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                                      |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                                                                   | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DSI |
|                                                            |                                                                                     |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DO  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 25  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 10  |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 108 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de competențe | - |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia<br>Frecvență 50%<br>Prezentarea unei prelegeri pe o temă specifică dezvoltării motrice a copiilor între 0-7 ani |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Frecvență 80%<br>Elaborarea și susținerea practică a unui plan/program de exerciții fizice pentru o ședință de lucru cu copii între 0-7 ani                    |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1: Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2: Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>C3: Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și nonformală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1: Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și nonformale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.</p> <p>CT2: Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor studenților în utilizarea metodologiilor formale și nonformale de dezvoltare psihomotrică, aplicate în educația timpurie (0-7 ani), pentru a înțelege profund importanța acestui domeniu și a proiecta programe eficiente de educație psihomotrică.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și evaluarea teoriilor și modelelor legate de dezvoltarea psihomotorie a copiilor între 0 și 7 ani, pentru a asigura o bază teoretică solidă în acest domeniu.</li> <li>Dezvoltarea abilităților practice în proiectarea și implementarea programelor de educație psihomotrică, având în vedere dezvoltarea motorie, cognitivă și socială a copiilor din grupa de vârstă 0-7 ani.</li> <li>Analiza și compararea metodelor formale și nonformale de educație psihomotrică, cu accent pe strategiile de predare, evaluare și planificare, pentru a selecta cele mai adecvate metodologii în funcție de contextul educațional și nevoile copiilor.</li> </ul> |



## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare                                                                 | Număr de ore                    | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Educația timpurie – concept și legislație;</li> <li>Sistemele de educație timpurie din Uniunea Europeană;</li> <li>Etapele de dezvoltare ale copilului în perioada 0-3 ani (domeniul fizic, cognitiv, socioemoțional);</li> <li>Ferestrele de oportunitate pentru dezvoltarea motricității copiilor de 0-3 ani;</li> <li>Conținuturile și obiectivele pentru domeniul psihomotoric din perspectivă curriculară;</li> <li>Metodologii didactice specifice de acționare în educația timpurie;</li> <li>Metode de evaluare integrală în educația timpurie (metoda Portage)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) | 2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2<br>2 |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, L. (2019). Practica și metodică activităților motrice pe grupe de vârste, Curs de uz intern – Universitatea Transilvania din Brașov</li> <li>Ministerul Educației Naționale. (2019). Curriculum pentru educația timpurie (Anexa la Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019). București: Ministerul Educației Naționale.</li> <li>Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație. (2020). Repere metodologice pentru consolidarea achizițiilor din anul școlar 2019-2020: Educație timpurie, nivel preșcolar. București: Editura Didactică și Pedagogică.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău.</li> <li>Bontaș I., (1998). Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.</li> <li>Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București</li> <li>Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București.</li> <li>Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București.</li> <li>*** Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului (MECT), (2008a). Curriculum pentru educația timpurie a copiilor cu vârsta cuprinsă între naștere și 6/7 ani, București. Document disponibil online la adresa: <a href="http://www.edu.ro/index.php?module=uploads&amp;func=download&amp;fileId=7959">http://www.edu.ro/index.php?module=uploads&amp;func=download&amp;fileId=7959</a></li> <li>*** NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională</li> <li>*** Prezentarea scalei Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: <a href="https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf">https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf</a></li> <li>*** Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: <a href="https://www.scribd.com/document/328870447/Portage-Profil-pentru-Programe-Comunitare-in-Domeniul-Educatiei-si-Formarii-Profesionale-si-Institutul-de-Stiinta-ale-Educatiei">https://www.scribd.com/document/328870447/Portage-Profil-pentru-Programe-Comunitare-in-Domeniul-Educatiei-si-Formarii-Profesionale-si-Institutul-de-Stiinta-ale-Educatiei</a> - accesat online (22.09.2013): <a href="http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf">http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf</a></li> </ol> |                                                                                   |                                 |            |
| 8.2 Seminar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de predare-<br>învățare                                                    | Număr de ore                    | Observații |
| • Educația timpurie – forme de                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Referate prezentate pe                                                            | 2                               |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                  |                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|--|
| organizare instituționalizate și neinstituționalizate;<br>• Studii de cercetare cu privire la beneficiile educației timpurii;<br>• Educația fizică – mijloc al educației timpurii;                                                                                                                                                                                                                                    | bază de slide + dezbateri                        | 2                                  |  |
| • Curricula pentru educația timpurie;<br>• Motricitatea copilului în perioada 0-3 ani;<br>• Forme de organizare a activităților motrice în educația timpurie;<br>• Studii video cu aplicații ale exercițiilor fizice în educația timpurie;<br>• Aplicații practice – proceduri și variante de exersare motrică;<br>• Relația educator – părinte în educația timpurie și asistența în practicarea exercițiilor fizice; | Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri | 4<br>2<br><br>2<br>6<br>6<br><br>2 |  |

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie facultativă

1. Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău.
2. Bontaș I., (1998). Pedagogie. (Creativitate – mod de viață; Instruire – metode etc.), Editura A.L.L., București.
3. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București
4. Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București.
5. Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București.
6. \*\*\* Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului (MECT), (2008a). Curriculum pentru educația timpurie a copiilor cu vârsta cuprinsă între naștere și 6/7 ani, București. Document disponibil online la adresa: <http://www.edu.ro/index.php?module=uploads&func=download&fileId=7959>
7. \*\*\* NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională
8. \*\*\* Prezentarea scalei Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: [https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea\\_scalei\\_portage1.pdf](https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf)
9. \*\*\* Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: [https://www.scribd.com/document/328870447/Portage-Profil-pentru-Programe-Comunitare-in-Domeniul-Educatiei-si-Formarii-Profesionale-si-Institutul-de-Stiinta-ale-Educatiei-accusat-online-\(22.09.2013\):http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic\\_final.pdf](https://www.scribd.com/document/328870447/Portage-Profil-pentru-Programe-Comunitare-in-Domeniul-Educatiei-si-Formarii-Profesionale-si-Institutul-de-Stiinta-ale-Educatiei-accusat-online-(22.09.2013):http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf)

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

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

## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                           | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                   | Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată                                                                | Probă orală             | 60%                          |
|                                                                                                                                                                             | Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului                                                 |                         |                              |
|                                                                                                                                                                             | Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate                                                               |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                            | Programarea exercițiilor fizice pentru o ședință de lucru (subiecți 0-3 ani) și susținerea practică a programului | Proiect didactic        | 40%                          |
| Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).                                                                                                    |                                                                                                                   |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                          |                                                                                                                   |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Studentul are capacitatea de a programa, proiecta, organiza și conduce activități motrice adaptate pentru educația timpurie</li></ul> |                                                                                                                   |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCI  
Decan



Conf. dr. Florentina NECHIT  
Director de departament



Prof. dr. Lorand B/  
Titular de curs



Conf. dr. Raluca MIJAIC/  
Titular de seminar



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                                                      |                  |   |                          |   |                               |                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---|--------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | DIAGNOZĂ ȘI INTERVENȚIE PSIHOMOTORIE, FORMALĂ ȘI NONFORMALĂ, ÎN<br>EDUCAȚIA TIMPURIE |                  |   |                          |   |                               |                                                             |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | BALINT LORAND                                                                        |                  |   |                          |   |                               |                                                             |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                                       |                  |   |                          |   |                               |                                                             |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                                                                    | 2.5<br>Semestrul | I | 2.6 Tipul de<br>evaluare | C | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup><br>) | DSI<br>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/<br>proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 42  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                    | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                    | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                    | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                    | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                    | 25  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                    | 3   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                    | 10  |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 108 |                    |    |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                    |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de competențe | - |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                                    |                                                |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                      | Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia |
| 5.2 de desfășurare a<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | -                                              |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare utilizării metodelor și tehnicilor de diagnoză și intervenție psihomotorie în contextul educației timpurii, atât în medii formale, cât și nonformale, pentru sprijinirea dezvoltării globale a copiilor.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și înțelegerea principalelor caracteristici ale educației timpurii, inclusiv diferențele dintre intervențiile formale și nonformale în dezvoltarea psihomotorie a copiilor.</li> <li>Identificarea și descrierea particularităților biologice și psihomotorii ale copiilor din grupele de vârstă 0-3 și 4-6/7 ani, cu accent pe adaptarea intervențiilor la specificul fiecărei etape.</li> <li>Dezvoltarea capacității de a realiza diagnoza și prognoza dezvoltării psihomotorii la copiii cu vârsta între 0 și 7 ani, utilizând tehnici de evaluare adecvate și personalizate.</li> <li>Aplicarea tehnicilor de intervenție psihomotorie în funcție de nevoile individuale ale copiilor, ținând cont de contextul educațional formal sau nonformal, pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a acestora.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                            | Metode de predare                      | Număr de ore | Observații                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Psihomotricitatea – legătură biunivocă motric-psihiac                                                            | Prelegere pe bază de slide + dezbateri | 2 ore        | Introducere în conceptele de bază ale psihomotricității și relația dintre motricitate și psihiac. |
| 2. Componentele de bază ale psihomotricității – schema corporală – evoluția de la 0 la 7 ani (diagnoză și prognoză) | Prelegere + studiu video               | 2 ore        | Studiu privind evoluția schemei corporale și diagnosticarea acestora în educația timpurie.        |

|                                                                                                                |                                        |       |                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Particularitățile lateralității și ideomotricității la copii de 0-7 ani (diagnoză și prognoză)              | Prelegere + dezbatere                  | 2 ore | Abordarea lateralității și ideomotricității în dezvoltarea psihomotorie și diagnosticarea evoluției acestora.                |
| 4. Inteligența motrică și organizarea răspunsurilor motrice – evoluția de la 0 la 7 ani (diagnoză și prognoză) | Prelegere + exemplificări practice     | 2 ore | Identificarea și prognozarea dezvoltării inteligenței motrice și a organizării răspunsurilor motrice la copii.               |
| 5. Metode și tehnici de diagnosticare și prognoză a dezvoltării psihomotorii                                   | Prelegere + studiu de caz              | 2 ore | Prezentarea metodelor și instrumentelor utilizate pentru diagnoza și prognoza dezvoltării psihomotorii la copiii de 0-7 ani. |
| 6. Particularitățile învățării psihomotrice la vârsta de 0-7 ani                                               | Prelegere pe bază de slide + dezbatere | 2 ore | Analizarea modului în care copiii mici învață și integrează aspectele psihomotorii.                                          |
| 7. Programe de intervenție psihomotorie în educația timpurie                                                   | Prelegere + discuție interactivă       | 2 ore | Exemple de intervenții adaptate diferitelor etape de dezvoltare ale copiilor, în medii formale și nonformale.                |

#### Bibliografie obligatorie

1. Balint, L., Mijaică R. (2020). Diagnoză și intervenție psihomotorie în educația timpurie: Metodologii formale și nonformale. Note de curs.
2. MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE (2019). Curriculum pentru educația timpurie. Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019.
3. MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII (2020). Educație timpurie nivel preșcolar - REPERE METODOLOGICE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DIN ANUL ȘCOLAR 2019-2020. CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE BUCUREȘTI, Machetat la Editura Didactică și Pedagogică S.A.

#### Bibliografie facultativă

1. Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău.
2. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București
3. Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București.
4. Horghidan, V., (2000). Problematica psihomotricității, Editura Globus, București.
5. Petruț-Barbu, G., (2008). Copilul și motricitatea. Program de educare neuromotorie, Editura MEGA, Cluj-Napoca.
6. Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București.
7. \*\*\* NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională
8. \*\*\* Prezentarea scalei Portage (n.d.). Sribd. Disponibil la:

[https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea\\_scalei\\_portage1.pdf](https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf)

9. \*\*\* Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: <https://www.scribd.com/document/328870447/Portage>  
- Profil pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale și Institutul de Științe ale Educației - accesat online (22.09.2013):  
[http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic\\_final.pdf](http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf)

| 8.2 Seminar                                                                                                             | Metode de predare-învățare        | Număr de ore | Observații                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Delimitări conceptuale: diagnoză și prognoză                                                                         | Prezentare și discuții            | 2 ore        | Clarificarea conceptelor de diagnoză și prognoză în contextul psihomotricității.                                                        |
| 2. Achiziția și dezvoltarea motricității la copiii fără deficiențe                                                      | Prezentare + studiu video         | 2 ore        | Studierea etapelor de dezvoltare motrică la copii și modalitățile de intervenție didactică.                                             |
| 3. Analiza profilului psihomotor – informații cantitative și utilizarea scării Portage                                  | Prezentare + aplicații practice   | 4 ore        | Introducerea și aplicarea scării Portage pentru evaluarea dezvoltării psihomotorii, cu exemplificări de caz.                            |
| 4. Analiza profilului psihomotor – informații de tip calitativ                                                          | Aplicații practice + dezbateri    | 6 ore        | Evaluarea calității intervenției didactice, relația cu familia, influențele socio-culturale și economice asupra dezvoltării copiilor.   |
| 5. Mijloace de intervenție în educația psihomotrică (activitate practică)                                               | Aplicații practice + demonstrații | 4 ore        | Practicarea mijloacelor de intervenție, inclusiv activități ludice, exerciții de coordonare și de mobilitate.                           |
| 6. Instrumente de evaluare în diagnoza și prognoza dezvoltării psihomotorii (scara Portage, Denver, Testul Bayley etc.) | Prezentare + aplicații practice   | 6 ore        | Studierea și aplicarea unor instrumente de evaluare psihomotorie adecvate vârstei timpurii, cu focus pe utilizarea practică a acestora. |
| 7. Diagnoză și prognoză – analiza de nevoi, ținte strategice, viziune și monitorizare                                   | Prezentare + discuții             | 4 ore        | Dezvoltarea unei analize strategice pentru planificarea intervențiilor psihomotorii și stabilirea obiectivelor de intervenție.          |

#### Bibliografie obligatorie

- Balint, L., Mijaică R. (2020). Diagnoză și intervenție psihomotorie în educația timpurie: Metodologii formale și nonformale. Note de curs.
- MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE (2019). Curriculum pentru educația timpurie. Anexa la ordinul

ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019.

3. MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI CERCETĂRII (2020). Educație timpurie nivel preșcolar - REPERE METODOLOGICE PENTRU CONSOLIDAREA ACHIZIȚIILOR DIN ANUL ȘCOLAR 2019-2020. CENTRUL NAȚIONAL DE POLITICI ȘI EVALUARE ÎN EDUCAȚIE BUCUREȘTI, Machetat la Editura Didactică și Pedagogică S.A.

**Bibliografie facultativă**

1. Bolboceanu, A.; Moldovan-Bătrînac, V., Velișco, N. (red.: S. Sîrbu). (2008). Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară, UNICEF, Chișinău.
2. Epuran, M. (2005). Metodologia cercetării activităților corporale, Editura FEST, București
3. Golu, P., Verza, E., Zlate, M. (1994). Psihologia copilului, Editura Didactică și Pedagogică, București.
4. Horghidan, V., (2000). Problematika psihomotricității, Editura Globus, București.
5. Petruț-Barbu, G., (2008). Copilul și motricitatea. Program de educare neuromotorie, Editura MEGA, Cluj-Napoca.
6. Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București.
7. \*\*\* NONFORMAL - Proiectul nr. 521394-RO-KA1ECETA2, co-finanțat de Comisia Europeană prin programul „Învățare pe tot parcursul vieții”, implementat în perioada februarie 2012 - ianuarie 2013 de Fundația pentru Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională
8. \*\*\* Prezentarea scalei Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: [https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea\\_scalei\\_portage1.pdf](https://annetharesseconsulting.files.wordpress.com/2014/06/prezentarea_scalei_portage1.pdf)
9. \*\*\* Scara Portage (n.d.). Scribd. Disponibil la: <https://www.scribd.com/document/328870447/Portage> - Profil pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale și Institutul de Științe ale Educației - accesat online (22.09.2013): [http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic\\_final.pdf](http://www.nonformalii.ro/uploads/resurse/fisiere/Graphic_final.pdf)

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                             | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                  | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gradul de înțelegere a conceptelor teoretice și capacitatea de aplicare a acestora în contexte reale                                  | Prezentare orală sau evaluare prin studiu de caz, care să reflecte cunoașterea metodelor de diagnoză și intervenție în educația timpurie | 40%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Abilitatea de a utiliza instrumente de diagnoză (ex. scara Portage, Denver, Testul Bayley) și de a conduce o intervenție psihomotorie | Verificare practică – organizarea și conducerea unei secvențe de activitate didactică bazată pe evaluarea și intervenția psihomotorie    | 60%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Cunoașterea și utilizarea adecvată a instrumentelor de diagnoză și intervenție psihomotorie (cum ar fi scara Portage, Testul Denver) pentru a sprijini dezvoltarea timpurie a copiilor.</li><li>• Capacitatea de a planifica și desfășura intervenții psihomotorii adaptate nevoilor copiilor în contexte educaționale formale și nonformale.</li><li>• Obținerea unei note minime de 5 la ambele activități de evaluare (prezentarea orală și verificarea practică).</li></ul> |                                                                                                                                       |                                                                                                                                          |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.



Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 40  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 10  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 30  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 10  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 15  |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 108 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 6   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de competențe | - |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia.                                                                                                                          |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | - Fiecare student va fi responsabil pentru proiectarea și implementarea unui program de activități motrice specifice, orientate către formarea și consolidarea grupului. |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.<br/>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.<br/>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î.1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.<br/>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului<br/>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                          |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare pentru proiectarea și implementarea de strategii eficiente de construire și consolidare a grupurilor, utilizând activități motrice formale și nonformale, în vederea dezvoltării coeziunii, colaborării și dinamismului în cadrul grupurilor educaționale și sportive.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și analiza principalelor teorii și modele privind dinamica grupurilor și coeziunea socială, cu aplicabilitate în contexte motrice formale și nonformale.</li> <li>Proiectarea unor activități motrice care să faciliteze formarea și consolidarea relațiilor interpersonale, dezvoltarea spiritului de echipă și îmbunătățirea comunicării în cadrul grupurilor.</li> <li>Evaluarea eficienței strategiilor motrice aplicate în diferite contexte educaționale și recreative, pentru a îmbunătăți colaborarea și coeziunea de grup.</li> <li>Elaborarea și implementarea unui plan de activități motrice formale și nonformale pentru un grup specific, cu scopul de a construi coeziunea de grup.</li> <li>Exersarea tehnicilor de facilitare și management al grupului prin jocuri motrice și activități recreative, având ca scop dezvoltarea colaborării și încrederii reciproce între membrii grupului.</li> <li>Observarea și analiza dinamicii de grup în timpul activităților motrice și formularea unor concluzii și recomandări pentru îmbunătățirea strategiilor de construire a grupului.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                            |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| ⇒ Societate, norme, educație                                                                                                                                                                                                                                                  | Prelegere pe bază de slide<br>+ dezbateri (prelegere cu<br>oponent: student –<br>profesor) | 2 ore |  |
| ⇒ Conceptul de educație formală, nonformală, informală                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                            | 4 ore |  |
| ⇒ Conceptul de socializare                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Coeziunea, fenomen psihosocial de grup, factorii psihosociali implicați în producerea fenomenului de coeziune; Funcțiile psihosociale ale microgrupurilor                                                                                                                   |                                                                                            | 4 ore |  |
| ⇒ Probleme generale ale învățării sociale în mediul școlar;                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Motricitatea umană și învățarea socială. Educația fizică și sportul ca activități sociale;                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Teorii ale învățării sociale prin mișcare dezvoltate pe plan național și internațional;                                                                                                                                                                                     |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Metode și mijloace ale învățării sociale prin intermediul exercițiului fizic;                                                                                                                                                                                               |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Forme de organizare a activităților motrice de învățare socială în mediul formal și nonformal de instruire;                                                                                                                                                                 |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Tipologia și aspectele metodologice ale programelor de formare a echipelor - team building                                                                                                                                                                                  |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Metode și tehnici sociometrice aplicabile grupurilor mici de subiecți;                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            | 2 ore |  |
| ⇒ Reflecția, modalitate de evaluare a activităților motrice de învățare socială                                                                                                                                                                                               |                                                                                            | 2 ore |  |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |       |  |
| 1. Mijaică, R., -Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015;                                                                                                                                     |                                                                                            |       |  |
| 2. Mijaică R., - Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale și nonformale – curs de uz intern, 2021;                                                                                                                                                  |                                                                                            |       |  |
| 3. Sage, G.H., Eitzen, S.D., Beal, B., Atencio, M. - Sociology of Sport, Editura: Oxford University Press, 2023.                                                                                                                                                              |                                                                                            |       |  |
| Bibliografie facultativă:                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                            |       |  |
| 1. Balint, L., 1998, Metodica educației fizice și sportive școlare în învățământul preșcolar și primar. Editura Brașov, Brașov;                                                                                                                                               |                                                                                            |       |  |
| 2. Balint, L., 1998, Scopul, structura și conținutul programei alternative de educație fizică la ciclul liceal de învățământ. Perspective 2000, Congress of Sport, București.                                                                                                 |                                                                                            |       |  |
| 3. Bunker, D., Thorpe, R., 1986, Is there a need to reflect in our games teaching? In Bunker, D., Thorpe, R., Almond, L., (Eds), Rethinking games teaching (pp. 25-34). Loughborough, England: University of Technology, Department of Physical Education and Sport Sciences; |                                                                                            |       |  |
| 4. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.                                                                                                                                                     |                                                                                            |       |  |
| 5. Cucoș C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului                                                                                                                                                                               |                                                                                            |       |  |

| școlar. Editura Polirom, Iași.<br>6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.<br>7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46<br>8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.<br>9. Stan, C., 2001, Evaluare și autoevaluare în procesul didactic, în Pedagogie, coord. M. Ionescu, V. Chiș, Editura Presa Clujeană, Cluj-Napoca.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                                                        |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.2 Lucrări practice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare-învățare                       | Număr de ore                                                           | Observații |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaborarea chestionarelor sociometrice;</li> <li>• Aplicații privind calcularea indicelui de coeziune al clasei de elevi;</li> <li>• Evidențierea statusului preferențial și modalități de ameliorare a acestuia (sociomatrice, sociogramă, status, rețele sociale);</li> <li>• Modalități de conlucrare profesor – lider;</li> <li>• Etapele proiectării activităților specifice, preimpact, impact și postimpact;</li> <li>• Eșalonarea unităților și structurilor experiențiale pe diferite durate ale anului școlar.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Referate prezentate pe bază de slide + dezbatere | 2 ore<br><br>2 ore<br><br>4 ore<br><br>2 ore<br><br>2 ore<br><br>2 ore |            |
| <b>Bibliografie obligatorie:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mijaică, R., -Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2015;</li> <li>2. Mijaică R., - Strategii de construire a grupului prin activități motrice formale și nonformale – curs de uz intern, 2021;</li> <li>3. Sage, G.H., Eitzen, S.D., Beal, B., Atencio, M. - Sociology of Sport, Editura: Oxford University Press, 2023.</li> </ol> <b>Bibliografie facultativă:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balint, L., 1998, Metodica educației fizice și sportive școlare în învățământul preșcolar și primar. Editura Brașov, Brașov;</li> <li>2. Balint, L., 1998, Scopul, structura și conținutul programei alternative de educație fizică la ciclul liceal de învățământ. Perspective 2000, Congress of Sport, București.</li> <li>3. Bunker, D., Thorpe, R., 1986, Is there a need to reflect in our games teaching? In Bunker, D., Thorpe, R., Almond, L., (Eds), Rethinking games teaching (pp. 25-34). Loughborough, England: University of Technology, Department of Physical Education and Sport Sciences;</li> <li>4. Cucoș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.</li> <li>5. Cucoș C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași.</li> <li>6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.</li> <li>7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46</li> <li>8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.</li> <li>9. Stan, C., 2001, Evaluare și autoevaluare în procesul didactic, în Pedagogie, coord. M. Ionescu, V.</li> </ol> |                                                  |                                                                        |            |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                         | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Calitatea conținutului și a modalității de susținere a unui proiect pe o tematică dată                                                                            | Probă orală             | 60%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului                                                                                                 |                         |                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate                                                                                                               |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Calitatea aplicației ipotetice a temei repartizate (metode, mijloace, strategii, rezultate);<br>Evaluarea comportamentului social în stagiul de instruire comasat | Probă orală             | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                   |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul are formată capacitatea de selectare a datelor relevante pentru domeniul învățării sociale, de analiză sintetică a aspectelor teoretice fundamentale legate de procesul învățării și demonstrează că poate concepe metodologii adecvate de programare, planificare și evaluare a programelor de învățare socială bazate pe motricitate</li> </ul> |                                                                                                                                                                   |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

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

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 3   | din care: 3.2 curs | 2  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 42  | din care: 3.5 curs | 28 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 25  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 3   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 10  |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 108 |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 150 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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                                | Frecvență 50%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | Frecvență 80%<br>Studentii vor elabora un proiect didactic complet, care va include următoarele elemente:<br>Stabilirea obiectivelor operaționale pentru o lecție de educație fizică, adaptate particularităților elevilor/studentilor din ciclul liceal sau universitar.<br>Planificarea unei unități de învățare (macroproiectare) și a unei lecții |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>individuale (microproiectare), ținând cont de metodele și tehnicile de predare și de dezvoltarea calităților motrice (viteza, forța, îndemânarea, rezistența) sau Elaborarea de strategii diferențiate pentru optimizarea stării de sănătate și dezvoltării fizice, având în vedere particularitățile somatice și motrice ale elevilor cu vârsta cuprinsă între 15 și 19 ani.</p> <p>Crearea unui plan pentru predarea probelor atletice (sărituri, aruncări, alergări) sau a unor lecții de gimnastică sau jocuri sportive, integrând cerințele și specificitățile curriculare pentru liceu sau universitate.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor metodice și didactice necesare pentru proiectarea și implementarea unor programe eficiente de educație fizică și sportivă în ciclul liceal și universitar.</li> <li>Optimizarea contribuției educației fizice și sportive la realizarea obiectivelor educaționale generale ale învățământului liceal și universitar, în vederea dezvoltării integrale a elevilor și studenților.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Elaborarea și implementarea de proiecte didactice personalizate, folosind metode moderne de predare și evaluare, adaptate particularităților somatice și motrice ale elevilor de 15-19 ani.</li> <li>Aplicarea unor metodologii diferențiate pentru dezvoltarea calităților motrice (viteza, rezistența, forța, îndemânarea), utilizând un curriculum specific și optimizat pentru diferite categorii de elevi și studenți.</li> <li>Realizarea planificării didactice prin macroproiectare și microproiectare, având în vedere diversitatea grupelor de studiu și cerințele educaționale specifice ciclurilor liceal și universitar.</li> <li>Adaptarea lecțiilor de educație fizică și sportivă pentru învățământul profesional, special și universitar, luând în considerare nevoile și abilitățile specifice ale fiecărui tip de învățământ.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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





|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | învățare                                                       | ore                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Etapele și operațiunile proiectării didactice.</li> <li>• Proceduri de elaborare/definire a obiectivelor operaționale.</li> <li>• Metodologii diferențiate de programare și planificare (macroproiectare didactică; microproiectare didactică).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Referate prezentate pe bază de slide + dezbatere, analiză film | 2 ore<br>4 ore<br>8 ore |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balint, L., (2019), Metodica predării Educației fizice și sportive în ciclul liceal, în Învățământul profesional și cel superior (curs de uz intern).</li> <li>2. Repere metodologice pentru aplicarea Curriculumului Național la clasele a IX-a și a X-a, în anul școlar 2022-2023, publicat de Ministerul Educației și Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație.</li> <li>3. Programe Școlare pentru clasele IX-XII - Educație Fizică, publicat de Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, București, 2009 (în vigoare).</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) Educație fizică școlară – Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și pedagogică, R.A. București.</li> <li>2. Cerghit, I., (1997), Metode de învățământ, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București;</li> <li>3. Cerghit, I., (2002), Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București;</li> <li>4. Cojocaru, V., Sacară, L., (2005), Managementul proiectelor pedagogice, ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>5. Colibaba, D., E., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova;</li> <li>6. Gane, R.M., Briggs, L.J., (2002), Principii de design al instruirii, Ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>7. Jinga, I., (1994), Învățarea eficientă, Ed. Editis, București;</li> <li>8. Neacșu, I., (1999), Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>9. Radu, T.I., (2005), Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>10. Rață, G., (2001), Didactica educației fizice școlare, Ed. Alma mater, Bacău.</li> </ol> |                                                                |                         |  |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                     | 10.1 Criterii de evaluare                                                           | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                             | Calitatea susținerii prelegerii pe o tematică dată                                  | Probă orală             | 80%                          |
|                                                                                                                                                       | Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului                   |                         |                              |
|                                                                                                                                                       | Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate                                 |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                      | Originalitate și capacitate de sinteză în elaborarea proiectului didactic solicitat | Probă orală             | 20%                          |
|                                                                                                                                                       | Modul de expunere                                                                   |                         |                              |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                    |                                                                                     |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li>Studentul are formată capacitatea de selectare a datelor relevante pentru domeniul învățării motrice,</li></ul> |                                                                                     |                         |                              |

de analiză sintetică a aspectelor teoretice fundamentale legate de procesul învățării motrice și demonstrează că poate concepe metodologii adecvate de programare, planificare și evaluare a activităților motrice

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                            |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | POLIATLONUL ATLETIC ȘCOLAR/ANSAMBLUL DE GIMNASTICĂ ȘCOLARĂ |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | NECHITA FLORENTINA                                         |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | NECHITA FLORENTINA                                         |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                         | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>4)</sup> | DAP<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 | • Sală de curs UniTBv |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>Cp2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î. 1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului<br/>R.Î. 2.1. Studentul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante</p>                                                                                                                                                                                                                                        |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare                | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------|------------|
| 1.Reflectarea ramurilor gimnasticii în programele școlare actuale/ Particularități ale creșterii și dezvoltării organismului la nivelul elevilor în atletism.                                                                                   | Prelegere power point+ dezbateri | 2 ore        |            |
| 2.Strategii noi de abordare a gimnasticii în formarea capacităților, abilităților și competențelor generale / specifice ale elevilor, pe cicluri de învățământ/ Particularități ale selecției pentru poliatlonul athletic, în rândul elevilor,. |                                  | 2 ore        |            |
| 3.Metodologia pregătirii echipelor școlare de gimnastică artistică: selecție, planificare raționalizarea și standardizarea mijloacelor/ Particularități ale pregătirii elevilor pentru poliatloane atletice,.                                   |                                  | 2 ore        |            |
| 4.Pregătirea pentru concurs paralelă cu procesul de învățământ în gimnastică/ Particularități ale proiectării și planificării pregătirii în cadrul poliatlonului athletic școlar,.                                                              |                                  | 4 ore        |            |
| 5.Concursul de gimnastică școlară: organizare, desfășurare, arbitraj/ Particularități ale participării elevilor la concursurile de poliatlon athletic școlar.                                                                                   |                                  | 4 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie:                                                                                                                                                                                                                       |                                  |              |            |

1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodică predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, (259pp.), 2018;

2. Nechita, F., Atletism- mijloace complementare în kinetoterapie”, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN: 978-606-19-0547-8, (124)pp, 2015;

3. Nechita F.Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2015;

4. Nechita, F. Bazele generale ale gimnasticii, curs format IFR UniTBv, 2021.

Bibliografie facultativă:

1. Ban, R., Băiașu, N., Bârlea, A.- Gimnastica de bază și acrobatică în școală. Ed. CNEFS,1969.

2. Băiașu, N.,- Gimnastica. Ed. Sport Turism,1982.

3.Dungaciu,P.Vieru,N.,- Gimnastica sportivă pentru copii și juniori. Ed. Stadion, București, 1971.

4.Ghișoiu,G.,Muszi,A.,- Gimnastica sub formă de joc. Ed. UCFS, București, 1982.

5. Gârleanu D.,Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981.

6. Ionescu, Bondoc Dragoș- Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania Brașov. 2007

7. Luca,I ., -fitness și aerobica. Editura fundației Altius Academia Iași, 2001.

8..Stroescu,A.,- Gimnastica. EDP, București, 1968.

9.Tuduscic,I.,-Gimnastică sportivă. Ed. Sportiv Turism, 1984.

10. Tudor, Virgil.,-Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.

11. Vieru, N.,- Manual de gimnastică sportivă.Ed. Driada, București, 1997.

12. \* \* \* - Codul de Punctaj – Gimnastica artistică - 2005

13.. F.R.G. - Buletine informative FRG, București, 2005-2009

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                |              |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare-învățare                                                     | Număr de ore | Observații |
| 1. Metodica predării conținuturilor din gimnastica artistică - <b>exerciții acrobatice fundamentale</b> - si includerea lor în pregătirea echipelor școlare/ Modele operaționale privind pregătirea fizică din cadrul poliatlonului athletic școlar.                                                      | Demonstrația<br>Exersarea<br>Dezbateri și lucru în echipe pe teme prestabilite | 4 ore        |            |
| 2. Metodica predării <b>săriturilor de bază</b> cu sprijin si includerea lor în pregătirea echipelor școlare/ Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică în cadrul poliatlonului athletic. Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la nivelul elevilor din ciclul gimnazial. |                                                                                | 4 ore        |            |
| 3. Metodica predării elementelor din gimnastica ritmică sportivă și aerobica si includerea lor în pregătirea echipelor școlare/.Perfecționarea pregătirii pentru studenții care parcurg cursul de poliatlon athletic școlar_ Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice poliatlonului athletic școlar.  |                                                                                | 6 ore        |            |

Bibliografie obligatorie:

1. Bondoc – Ionescu, D., Nechita, F., Bondoc, A. Tehnica și metodică predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN 978-606-19-0996-4, (259pp.), 2018;

2. Nechita, F., Atletism- mijloace complementare în kinetoterapie”, Ed. Universității Transilvania Brașov, ISBN: 978-606-19-0547-8, (124)pp, 2015;

3. Nechita F.Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov, 2015;

4. Nechita, F. Bazele generale ale gimnasticii, curs format IFR UniTBv, 2021.

Bibliografie facultativă:

1. Ban, R., Băiașu, N., Bârlea, A.- Gimnastica de bază și acrobatică în școală. Ed. CNEFS,1969.

2. Băiasu, N.,- Gimnastica. Ed. Sport Turism,1982.

- 3.Dungaciu,P.Vieru,N.,- Gimnastica sportivă pentru copii și juniori. Ed. Stadion, București, 1971.
- 4.Ghișoiu,G.,Muszi,A.,- Gimnastica sub formă de joc. Ed. UCFS, București, 1982.
5. Gârleanu D.,Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981.
6. Ionescu, Bondoc Dragoș- Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania Brașov. 2007
7. Luca,I ., -fitness și aerobica. Editura fundației Altius Academia Iași, 2001.
- 8..Stroescu,A.,- Gimnastica. EDP, București, 1968.
- 9.Tudusciuc,I.,-Gimnastică sportivă. Ed. Sportiv Turism, 1984.
10. Tudor, Virgil.,-Măsurare și evaluare în cultura fizică și sport. Editura ALPHA, 2005.
11. Vieru, N.,- Manual de gimnastică sportivă.Ed. Driada, București, 1997.
12. \* \* \* - Codul de Punctaj – Gimnastica artistică - 2005
- 13.. F.R.G. - Buletine informative FRG, București, 2005-2009

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

- Inspectoratul județean, cluburi, asociații sportive,Cabinete de kinetoterapie si organizatii ale Societății civile.

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Realizarea unei sinteze privind activitatea asamblului de gimnastică în școală: selecția, planificarea, programarea, predarea conținuturilor, evaluarea, organizarea concursurilor,etc./<br>Realizarea unei sinteze privind activitatea în cadrul poliatloanelor atletice                                                                                                                                               | Examen scris            | 50%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | – proiect didactic: La lecțiile de lucrări practice se va prezenta un proiect didactic corespunzător tematicii date pe care studenții îl vor susține în cadrul orelor curente . Astfel, ei își vor demonstra abilitățile practico-metodice în cadrul procesului de predare - învățare; se vor verifica competențele specifice și organizatorice necesare conducerii și dirijării procesului didactic –gimnice/atletice. | Evaluare practică       | 50%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Însusire si utilizarea cunostintelor si informatiilor din domeniu la un nivel acceptabil care sa permita initierea unor activitati de cercetare in domeniul cursului.</li> <li>Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică (laborator), cât și la examenul scris.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                              |

- |                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Prezența obligatorie: 80% la lucrările practice0 –metodice și curs teoretic 50%.</li></ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Titular de curs

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Titular de 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).



## FISA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                               |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ASPECTE TEORETICO – APLICATIVE ALE PERFORMANȚEI MOTRICE UMANE |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BALINT ELENA                                                  |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | BALINT ELENA                                                  |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                            | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>2)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DCA<br>DI |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 30  |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri               |     |                    |    |                                 | 30  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 7   |
| Alte activități .....                                                                          |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore studiu individual                                                                | 97  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>4)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții

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

### 5. Condiții

|                                                              |                                         |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Sală de curs dotată cu videoproiector |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Sala de seminar                       |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

## 7. Obiectivele disciplinei

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

## 8. Conținuturi

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

150.

- Battinelli, T. (1984). From motor ability to motor learning: The generality- specificity connection. *The Physical Educator*, 41, 108-13.
2. Barbara Knapp – Sport et motricite, L'acquisition de l'activite motrice, Paris, Vigot Freres, 1971
3. Bryden, M. P. (1990). Choosing sides: The left and right sides of the normal brain. *Canadian Psychology*, 31, 297-309.
4. Bernstein, N. (1967). ***The coordination and regulation of movements***. New York
5. Clark, J.E., & Whittall, J. (1989). What is motor development: The lessons of history. *Quest*, 41, 183-202.
6. Fitts, P.M., & Posner, M.I. (1967). Learning and skilled performance in human performance.
7. Laguna, Patricia L. 2000. "The Effect of Model Observation versus Physical Practice during Motor Skill Acquisition and Performance." *Journal of Human Movement Studies* 39:171–191
8. Newell, Karl M. 1991. "Motor Skill Acquisition." *Annual Review of Psychology* 42:213–237.
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*, Champaign, IL: Human Kinetics
9. Schmidt, R.A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. ***Psychological Review*, 82**, 225-260
10. Shea, J.B., & Morgan, R.L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. ***Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5**, 183.
11. Winstein, C.J. (1991). Knowledge of results and motor learning -implications for physical therapy. *Physical Therapy*,

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

#### Bibliografie

- Adams, J.A. 1971. "A Closed-Loop Theory of Motor Learning." *Journal of Motor Behavior* 3:111–150.
- Battinelli, T. (1984). From motor ability to motor learning: The generality- specificity connection. *The Physical Educator*, 41, 108-13.
- Barbara Knapp – Sport et motricite, L'acquisition de l'activite motrice, Paris, Vigot Freres, 1971
- Bryden, M. P. (1990). Choosing sides: The left and right sides of the normal brain. *Canadian Psychology*, 31, 297-309.
- Bernstein, N. (1967). ***The coordination and regulation of movements***. New York
- Clark, J.E., & Whittall, J. (1989). What is motor development: The lessons of history. *Quest*, 41, 183-202.
- Fitts, P.M., & Posner, M.I. (1967). Learning and skilled performance in human performance.
- Laguna, Patricia L. 2000. "The Effect of Model Observation versus Physical Practice during Motor Skill Acquisition and Performance." *Journal of Human Movement Studies* 39:171–191
- Newell, Karl M. 1991. "Motor Skill Acquisition." *Annual Review of Psychology* 42:213–237.
- Schmidt, R.A. (1988). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*, Champaign, IL: Human Kinetics
- Schmidt, R.A. (1975). A schema theory of discrete motor skill learning. ***Psychological Review*, 82**, 225-260
- Shea, J.B., & Morgan, R.L. (1979). Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill. ***Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 5**,

183.

11. Winstein, C.J. (1991). Knowledge of results and motor learning -implications for physical therapy.  
**Physical Therapy,**

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

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

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf .dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Prof. dr. Elena BALINT  
Titular de curs

Prof.dr. Elena BALINT  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|---|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN CICLUL LICEAL – SPORTURI MONTANE |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | CĂTĂNESCU ANDREEA                                                              |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | CĂTĂNESCU ANDREEA                                                              |               |   |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                             | 2.5 Semestrul | I | 2.6 Tipul de evaluare | E | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>2)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DAP<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 40  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri               |     |                    |    |                                 | 10  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 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                                | •                                                                                                                                                                       |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Față în față - Pârtie / teren în aer liber</li> <li>Online – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul> |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                | Metode de predare-învățare                          | Nr. ore | Observații                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Rolul și importanța activităților extracurriculare în educația liceală                               | Prelegere interactivă + discuții de grup            | 2 ore   | Discutarea importanței activităților extracurriculare în dezvoltarea abilităților fizice și sociale ale elevilor.    |
| 2. Organizarea activităților de sporturi montane în ciclul liceal – cerințe administrative și logistice | Prelegere + studiu de caz                           | 2 ore   | Planificarea și organizarea activităților montane, includerea echipamentului, siguranței și altor cerințe logistice. |
| 3. Escaladă – tehnici și metode de instruire                                                            | Prezentare video + prelegere + simulare de echipare | 2 ore   | Se vor studia tehnicile specifice escaladei și metodologia de instruire, cu simulări și                              |

|                                                                               |                                                        |       |                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                               |                                                        |       | exemple practice de echipare.                                                                                                |
| 4. Alergarea montană – planificarea și adaptarea activităților pentru liceeni | Prelegere + studiu de caz                              | 2 ore | Se vor discuta tipurile de alergare montană, pregătirea elevilor și adaptarea activităților în funcție de abilități.         |
| 5. Ciclism montan – metodica instruirii și măsuri de siguranță                | Prezentare pe baza de slide-uri + discuții interactive | 2 ore | Detalii despre tehnici specifice ciclismului montan, planificarea traseelor și măsuri de siguranță.                          |
| 6. Orientare turistică – metode de predare și organizarea activităților       | Prezentare practică + analiză de hartă                 | 2 ore | Metode de predare a orientării turistice, analiza hărților și planificarea activităților de orientare pentru elevi.          |
| 7. Evaluarea activităților extracurriculare și feedback pentru elevi          | Prelegere + discuții de grup                           | 2 ore | Discutarea modalităților de evaluare a progresului elevilor și oferirea de feedback constructiv pentru dezvoltarea acestora. |

#### Bibliografie obligatorie

1. Dumitrescu R., Activități sportive montane și nautice, Editura Universității din București, 2013
2. [https://ro.wikipedia.org/wiki/Escalad%C4%83\\_sportiv%C4%83](https://ro.wikipedia.org/wiki/Escalad%C4%83_sportiv%C4%83)
3. [https://ro.wikipedia.org/wiki/Alergare\\_montan%C4%83#](https://ro.wikipedia.org/wiki/Alergare_montan%C4%83#)
4. [https://ro.wikipedia.org/wiki/Mountain\\_bike](https://ro.wikipedia.org/wiki/Mountain_bike)
5. <https://www.google.com/Echipament+drumetie+munte+vara>

#### Bibliografie facultativă

1. Aducovschi D., Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din București, Editura Universității din București, 2008
2. Colectivul EFMS, Designul instrucțional în optimizarea instruirii studenților, Editura Universității din București, 2005 C. DVD-uri, internet
3. Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I, Editura Universității din București, București, 2010

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                     | Metode de predare                                                              | Nr. de ore | Observații                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare de escaladă | Predare reciprocă pe bază de proiecte\n- Demonstrații practice cu echipamentul | 4 ore      | Masteranzii vor explora formele de organizare a exersării, echipamentului, metodele de lucru, tehnicile de evaluare a efortului, inclusiv demonstrații privind echipamentul de escaladă. |
| 2. Pregătirea sportivă pentru alergarea montană                     | Prezentare interactivă\n- Simulări de exerciții specifice alergării montane    | 2 ore      | Se vor discuta detalii despre pregătirea fizică generală și specifică, precum și despre planificarea competițiilor școlare și evaluarea efortului în alergarea montană.                  |
| 3. Pregătirea sportivă pentru ciclism montan                        | Predare reciprocă\n-                                                           | 4 ore      | Activitatea va cuprinde discuții despre echipamentul necesar                                                                                                                             |

|                                                               |                                                                                                 |       |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                               | Lucru în grupuri pentru dezvoltarea planului de antrenament                                     |       | pentru ciclism montan, pregătirea fizică și planificarea antrenamentului, precum și competiții organizate pentru ciclism montan.              |
| 4. Pregătirea sportivă în activitățile de orientare turistică | Prezentare practică + activități în aer liber\n- Studiu de caz despre competițiile de orientare | 4 ore | Detalii despre instrumentele de orientare, cum se utilizează, pregătirea fizică necesară și organizarea competițiilor de orientare turistică. |

#### Bibliografie obligatorie

1. Cătănescu A., note de curs 2024
2. Dumitrescu R., Activități sportive montane și nautice, Editura Universității din București, 2013
3. Ganciu, M., (coord), colectiv DEFS, Curs de educație fizică pentru studenții Universității din București, Editura Universității din București, București, 2013
4. [https://ro.wikipedia.org/wiki/Escalad%C4%83\\_sportiv%C4%83](https://ro.wikipedia.org/wiki/Escalad%C4%83_sportiv%C4%83)
5. <https://www.google.com/Echipament+drumetie+munte+vara>

#### Bibliografie facultativă

1. Aducovschi D.,Sistemul de evaluare la educație fizică – pe discipline sportive – în Universitatea din Bucuresti, Editura Universității din București, 2008
2. Colectivul EFMS, Designul instrucțional în optimizarea instruirii studenților, Editura Universității din București, 2005 C. DVD-uri, internet
3. Ganciu, M., Aducovschi, D., Gozu, B., Stoica, A.M., Stoicoviciu, A., Gulap, M., Cristea, M., Activitatea fizică independentă și valorificarea prin mișcare a timpului liber – Vol.I, Editura Universității din București, București, 2010

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

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

### 10. Evaluare

| Tip activitate                    | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                         | 10.2 Metode de evaluare                                | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------|
| Curs                              | Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice activităților extracurriculare în sporturi montane                                             | Evaluare pe bază de proiecte didactice                 | 50%                          |
| Seminar/<br>laborator/<br>proiect | Capacitatea de a organiza și coordona activități extracurriculare specifice sporturilor montane (escaladă, alergare montană, ciclism montan, orientare turistică) | Evaluare practică și prezentarea proiectelor realizate | 50%                          |

#### Standarde minime de performanță

- Capacitatea de a organiza în condiții de siguranță și eficiență activități sportive montane pentru liceeni.
- Planificarea și implementarea activităților extracurriculare diverse, adaptate nivelului de pregătire și nevoilor elevilor, respectând toate normele de siguranță necesare.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.



Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA  
Director de department

Lect. dr. Andreea CĂTĂNESCU  
Titular de curs

Lect. dr. Andreea CĂTĂNESCU  
Titular de lucrări practice

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                   |               |          |                       |          |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|----------|-----------------------|----------|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ORGANIZAREA ACTIVITĂȚILOR EXTRACURRICULARE ÎN SPORTURILE DE IARNĂ |               |          |                       |          |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BALINT ELENA                                                      |               |          |                       |          |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | BALINT ELENA                                                      |               |          |                       |          |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | <b>II</b>                                                         | 2.5 Semestrul | <b>I</b> | 2.6 Tipul de evaluare | <b>E</b> | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>2)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DAP<br>DO |

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

|                                                                                                |          |                    |          |                                 |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------|----------|---------------------------------|-----------|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | <b>2</b> | din care: 3.2 curs | <b>1</b> | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | <b>1</b>  |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28       | din care: 3.5 curs | 14       | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | <b>14</b> |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |          |                    |          |                                 | 72 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 seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri               |          |                    |          |                                 | 10        |
| Tutoriat                                                                                       |          |                    |          |                                 |           |
| Examinări                                                                                      |          |                    |          |                                 | 2         |
| Alte activități.....                                                                           |          |                    |          |                                 |           |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72       |                    |          |                                 |           |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100      |                    |          |                                 |           |
| 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                                | •                                                                                                                                                                       |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>Față în față - Pârtie / teren în aer liber</li> <li>Online – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet</li> </ul> |

### 6. Competențe specifice acumulate

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de predare-învățare              | Nr. ore    | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|------------|
| 1. Activitățile extracurriculare în procesul de învățământ                                                                                                                                                                               | Predarea reciprocă pe baza de slide-uri | 2 ore      |            |
| 2. Disciplinele sportive de iarnă în școală: exemple de conținuturi tehnico-tactice și metodologia de instruire în disciplinele de iarnă: Schiul alpin, schi fond, sania în cadrul activităților extradidactice.                         |                                         | 12 ore     |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                          | Metode de predare                       | Nr. de ore | Observații |
| 1. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de schi alpin - sezon și pregătirea fizică generală - extrasezon, forme de organizare a exersării, efortul și tehnicile de evaluarea lui | Predare reciprocă pe bază de proiecte   | 2 ore      |            |
| 2. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de schi acrobatic - sezon și pregătirea fizică generală - extrasezon, forme de organizare                                                |                                         | 2 ore      |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| a exersării, efortul și tehnicile de evaluarea lui                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |       |  |
| 3. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic al mersului pe schiurile de fond - sezon și pregătirea fizică generală - extrasezon, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 2 ore |  |
| 4. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic al coborârii cu sania de concurs, tehnica virajelor - pregătirea fizică a sârierului, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 2 ore |  |
| 5. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de practicare a snowboard, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 2 ore |  |
| 6. Pregătirea sportivă în activitățile extracurriculare: conținutul tehnic specific activității de practicare a patinajului viteză/artistic/hociei pe gheață, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2 ore |  |
| 7. Planificare, organizarea și desfășurarea unei tabere, contonament excursie, drumeție                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 1 oră |  |
| 8. Refacerea și recuperarea în sporturile de iarnă;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 1 oră |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, E., (2023), Organizarea activităților extracurriculare-sporturi de iarnă, suport de curs de uz intern;</li> <li>Cătănescu, A. (2013), Schi alpin Tehnică și metodică, Editura Universitaria Craiova;</li> <li>Grosz, W.R., (2014), Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Arnaud, A (2000) Pratique du schi alpin, Ed. Chiron, Paris</li> <li>Balint, L., Grosz, W.R., Gaspar, P., (2009), ABC-ul în schi-sărituri. Teoria și metodică instruirii de bază, Ed. Universității Transilvania, Brașov</li> <li>Cârstocea, V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București</li> <li>D'Alessio, F., Serafin R., (1991), Corso di Sci, Le tecniche piu attuali didiscesa e fuoripista, Editura Giovanni de Vecchi, Milano</li> <li>Forțu, A., (1973) Schiul de fond, Ed. Stadion, Buc.</li> <li>Matei, I., (1988), Schi alpin modern, Editura Sport-Turism, București</li> <li>Matusz, P.L, (1990) Primul ajutor în accidente de vacanței, Ed. Sport Turism, București</li> <li>Rogowski, P., Wala M. (1978) The sport of luge, The University Press.inc., Neff-Perkins Company, New York</li> <li>Regulamentul probelor de schi fond, <a href="http://www.fis-ski.com">www.fis-ski.com</a></li> <li>Regulamentul probelor de schi-sărituri și combinată nordică, <a href="http://www.fis-ski.com">www.fis-ski.com</a></li> <li><a href="https://books.google.ro/bookstehnica+ski+alpin">https://books.google.ro/bookstehnica+ski+alpin</a></li> </ol> |  |       |  |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip activitate                         | 10.1 Criterii de evaluare                                          | 10.2 Metode de evaluare                | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                              | Utilizarea adecvată a achizițiilor teoretice și practice specifice | Evaluare pe bază de proiecte didactice | 100%                         |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/<br>proiect |                                                                    |                                        |                              |

|                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Standarde minime de performanță                                                                                         |
| Să dobândească capacitatea de a organiza în condiții de siguranță și eficiență activități sportive în sezonul de iarnă. |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf.dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Prof. dr. Elena BALINT  
Titular de curs

Prof.dr. Elena BALINT  
Titular de lucrări practice

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                         |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------|----|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | ÎNVĂȚARE EXPERIENȚIALĂ ȘI PRIN AVENTURĂ |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | MIJAICĂ RALUCA                          |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | MIJAICĂ RALUCA                          |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | I                                       | 2.5<br>Semestrul | II | 2.6 Tipul de<br>evaluare | C | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DCA<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/<br>proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                    | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                    | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                    | 25  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                    | 25  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                    | 10  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                    | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                    | 5   |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 97  |                    |    |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                    |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de competențe | - |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                                    |                                                |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                      | Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia |
| 5.2 de desfășurare a<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | -                                              |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>Cp.1 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează oportunitățile de carieră în domeniul activităților motrice și dezvoltă strategii pentru avansare și specializare.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                               | Metode de predare                                    | Număr de ore | Observații                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Învățarea experiențială ca parte a educației outdoor – teoriile și modelele învățării experiențiale | Prelegere pe bază de slide + dezbateri, studiu video | 2 ore        | Introducere în conceptele fundamentale, evidențiind importanța experienței în procesul de învățare. |
| 2. Învățarea prin aventură –                                                                           | Prelegere interactivă +                              | 2 ore        | Se vor discuta                                                                                      |

|                                                                                                          |                                                 |       |                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| definiție, caracteristici, principii, strategii de organizare a activității și stabilirea obiectivelor   | exemple aplicate                                |       | aspectele fundamentale ale învățării prin aventură și aplicarea acestora în contexte practice.                                                                           |
| 3. Pedagogia experiențială în dezvoltarea socio-emoțională – impactul asupra abilităților de relaționare | Prelegere + discuții de grup                    | 2 ore | Identificarea impactului activităților experiențiale asupra dezvoltării socio-emoționale a participanților.                                                              |
| 4. Stadiile dezvoltării la tineri și caracteristici ale cursantului adult                                | Prelegere + dezbateri                           | 2 ore | Explorarea caracteristicilor de dezvoltare ale cursantului adult și adaptarea activităților în funcție de nevoile acestora.                                              |
| 5. Modele de conlucrare – lucrul în echipă și interacțiuni specifice învățării experiențiale             | Prelegere + studiu de caz + activitate practică | 4 ore | Studierea diferitelor forme de conlucrare și adaptarea lor în activitățile de învățare experiențială. Vor fi incluse exemple practice și simulări de activități de grup. |
| 6. Debriefing-ul în exercițiile de învățare experiențială – rolul și structura sa                        | Prelegere + aplicații practice                  | 2 ore | Practicarea debriefing-ului, evidențiind rolul său în asigurarea unei înțelegeri complete a procesului de învățare și maximizarea impactului activităților.              |

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie facultativă

1. Dahlgren L., Szczepanski A. *Outdoor education*. Linkoping Universty 1998 – P32-67.
2. Hammerman, D., Hammerman W., Hammerman. E. *Teaching in the outdoors*, 3rd edition. Danville, IL: Interstate Printers and Publishers, 1985. – P3-47.
3. Humberstone B., Nicol R., Brown H., Richards K. *Old Traditions and New Trends: Examining What is Continuous and What is Changing in Young People's Lives and Outdoor Experiential Learning* Proceedings 7th European Conference of EOE in partnership with Brathay Academy. Ambleside: Brathay Hall Trust, 2005.
4. Radu, I., Ionescu, M. *Inovația și cercetarea psihopedagogică – resurse ale perfecționării și creativității*. - București: Tribuna Învățământului, 1998. - P. 156-178.
5. Radu, I., Cerghit I., Popescu E., Vlăsceanu L. *Didactica- Proiectarea activității didactice*. - București: Didactică și Pedagogică, 1995.
6. Răduț, E. *Activitatea didactică de grup, avantaje, controverse și limite // Studii de pedagogie*. - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2000. – P. 217-226.
7. Repp, G.; *Outdoor Adventure Education and Friluftsliv seen from a Sociology of Knowledge Perspective*; in The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership 1996. -p. 63-66



8. Rogers, C. *Psihologia experimentală*. - București: Didactică și pedagogică, 1998.-P.98.
9. Stan, C. *Teoria și metodologia formării comportamentului moral, în pedagogie. Suporturi pentru formarea profesorilor*. - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2001. - P. 269-305.
10. Watson T. *How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies* Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006.

| 8.2 Seminar                                                                                                                                                            | Metode de predare-învățare                       | Număr de ore | Observații                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competiție și educație în contexte experiențiale și de aventură                                                                                                        | Prezentare + exersare în grup                    | 2 ore        | Discuții privind rolul competiției în învățarea prin aventură și cum poate fi utilizată în mod constructiv pentru dezvoltarea abilităților individuale și de grup. |
| De la joc la învățare, motivarea participanților și dinamica stadiilor de grup în activitățile de aventură                                                             | Exersare practică + studiu de caz                | 2 ore        | Se va studia cum dinamica grupului și motivația sunt afectate în situații de aventură, cu exemple aplicate de jocuri experiențiale.                                |
| Formatorul și învățarea experiențială – responsabilitățile profesorului în afara școlii, siguranța în activitățile de aventură                                         | Prezentare + discuții interactive                | 2 ore        | Dezvoltarea competențelor legate de siguranța activităților outdoor și gestionarea riscurilor asociate activităților de aventură.                                  |
| Planul de activitate pentru un program experiențial sau de aventură                                                                                                    | Prezentare + activitate de proiectare în grup    | 2 ore        | Elaborarea unui plan de activitate specific învățării experiențiale, adaptat nevoilor unui grup participant.                                                       |
| Tehnici de învățare experiențială – interviul despre învățare, luarea notițelor, harta mentală, fișele de învățare, Metoda SQ3R, planul personal de învățare, evaluare | Exersare practică + simulări                     | 2 ore        | Se vor exersa tehnicile de învățare și adaptarea lor la învățarea prin aventură, inclusiv reflectarea asupra experiențelor personale.                              |
| Luarea deciziilor în contexte experiențiale – ghid de luare a deciziilor în situații de aventură                                                                       | Prezentare + simulare practică                   | 2 ore        | Luarea deciziilor în contexte de incertitudine, caracteristice activităților de aventură și outdoor.                                                               |
| Managementul timpului în organizarea activităților de aventură                                                                                                         | Prezentare + activitate practică de autoevaluare | 2 ore        | Se vor utiliza tehnici de gestionare a timpului specifice organizării activităților în aer liber și a programelor                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | experiențiale |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |               |
| 1. Mijaică, R. (2017). Învățarea experiențială și prin aventură: Teorie, metodologie și aplicații în educația outdoor. Curs de uz intern.                                                                                                                                                                                |  |  |               |
| Bibliografie facultativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |               |
| 1. Dahlgren L., Szczepanski A. <i>Outdoor education</i> . Linkoping Universty 1998 – P32-67.                                                                                                                                                                                                                             |  |  |               |
| 2. Hammerman, D., Hammerman W., Hammerman. E. <i>Teaching in the outdoors</i> , 3rd edition. Danville, IL: Interstate Printers and Publishers, 1985. – P3-47.                                                                                                                                                            |  |  |               |
| 3. Humberstone B., Nicol R., Brown H., Richards K. <i>Old Traditions and New Trends: Examining What is Continuous and What is Changing in Young People's Lives and Outdoor Experiential Learning</i> Proceedings 7th European Conference of EOE in partnership with Brathay Academy. Amblside: Brathay Hall Trust, 2005. |  |  |               |
| 4. Radu, I., Ionescu, M. <i>Inovația și cercetarea psihopedagogică – resurse ale perfecționării și creativității</i> . - București: Tribuna Învățământului, 1998. - P. 156-178.                                                                                                                                          |  |  |               |
| 5. Radu, I., Cerghit I., Popescu E., Vlăsceanu L. <i>Didactica- Proiectarea activității didactice</i> . - București: Didactică și Pedagogică, 1995.                                                                                                                                                                      |  |  |               |
| 6. Răduț, E. <i>Activitatea didactică de grup, avantaje, controverse și limite</i> // Studii de pedagogie. - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2000. - P. 217-226.                                                                                                                                                      |  |  |               |
| 7. Repp, G.; <i>Outdoor Adventure Education and Friluftsliv seen from a Sociology of Knowledge Perspective</i> ; in The Journal of Adventure Education and Outdoor Leadership 1996. -p. 63-66                                                                                                                            |  |  |               |
| 8. Rogers, C. <i>Psihologia experimentală</i> . - București: Didactică și pedagogică, 1998.-P.98.                                                                                                                                                                                                                        |  |  |               |
| 9. Stan, C. <i>Teoria și metodologia formării comportamentului moral, în pedagogie. Suporturi pentru formarea profesorilor</i> . - Cluj: Presa Universitară Clujeană, 2001. - P. 269-305.                                                                                                                                |  |  |               |
| 10. Watson T. <i>How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies</i> Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006.                                                                                                                                                                     |  |  |               |

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

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

**10. Evaluare**

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                   | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                                      | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Calitatea conținutului și a modalității de concepere a unui proiect pe o tematică dată, aplicabilă învățării experiențiale și prin aventură | Prezentare orală pe baza proiectului, evaluată după claritatea expunerii, capacitatea de argumentare și relevanța informațiilor suplimentare | 50%                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Capacitatea de a aduce informații suplimentare în raport cu conținutul cursului și de a corela teoria cu practica                           | Evaluare pe baza abilității de a răspunde la întrebări și de a integra exemple din experiența personală                                      |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                              | Corectitudinea și aplicabilitatea planului de activitate elaborat pentru un program experiențial sau de aventură                            | Proiect practic – elaborarea și prezentarea unui plan de activitate detaliat pentru o situație de învățare experiențială                     | 50%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunoașterea și aplicarea corectă a conceptelor specifice învățării experiențiale și prin aventură, inclusiv capacitatea de a întocmi documentele necesare (planuri de activitate, proiecte) și de a conduce o activitate în mediul outdoor.</li> </ul> |                                                                                                                                             |                                                                                                                                              |                              |

- Elaborarea unui proiect de activitate și susținerea argumentată a acestuia în fața colegilor și profesorului, obținând minimum nota 5 la fiecare componentă a evaluării.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                  |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | TEHNICI DE SUPRAVIEȚUIRE MONTANĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | MIJAICĂ RALUCA                   |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                   |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | I                                | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DCA<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 25  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 25  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 | 10  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 | 5   |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 97  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 125 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 5   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | - |
| 4.2 de competențe | - |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | Sală de curs prevăzută cu aparatură multimedia |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | - frecvență 80%                                |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.<br/>R.Î.1.3. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a ghida subiecții practicanți în atingerea potențialului lor fizic maxim.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză.<br/>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î. 1.4. Absolventul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p> <p>CT2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului<br/>R.Î. 2.1. Absolventul planifică și urmărește dezvoltarea sa profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri avansate și conferințe relevante.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare pentru aplicarea tehnicilor de supraviețuire montană în contexte educaționale, recreative și de urgență, în vederea pregătirii viitorilor profesori de educație fizică să gestioneze în mod eficient activități în mediu montan și să asigure siguranța grupurilor de elevi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea cunoștințelor teoretice și practice privind tehnicile esențiale de supraviețuire în mediul montan (orientare, adăpost, prim-ajutor, aprovizionare cu apă și hrană), aplicabile în activități educaționale și recreative.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de organizare și coordonare a activităților montane pentru grupuri de elevi, cu accent pe prevenirea riscurilor și gestionarea situațiilor de urgență, în scopul asigurării siguranței și bunăstării participanților.</li> <li>Exersarea competențelor de orientare în teren montan și utilizarea echipamentului specific (busolă, hartă, echipament de camping), prin simularea și aplicarea unor scenarii reale de supraviețuire și gestionare a resurselor în mediu natural.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                            | Metode de predare                                                                                   | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| ⇒ Delimitarea termenului de supraviețuire, cauzele accidentelor montane;                            | Prelegere pe bază de slide + dezbatere (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video | 2 ore        |            |
| ⇒ Reguli generale de supraviețuire (18);                                                            |                                                                                                     | 2 ore        |            |
| ⇒ Primul ajutor în situații de criză; Comportamentul în situații de primejdie, măsuri de prevenție; |                                                                                                     | 2 ore        |            |
| ⇒ Factori de risc în mediul                                                                         |                                                                                                     | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                            |                                                                                            |                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <p>montan: animalele, insectele, setea și purificarea apei, hipotermia, incendiul, trazenul, etc;</p> <p>⇒ Organizarea grupului în caz de urgență, modalități de construire a adăpostului în mediul montan;</p> <p>⇒ Orientarea în teren și identificarea semnalelor meteorologice;</p> <p>⇒ Modalități de deplasare în mediul montan.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                            | <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>                                                     |                   |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bear, G., Viata in salbaticie - ghid complet de explorare si supravietuire, 2018, Editura Nemira;</li> <li>2. Mijaică, R. – Tehnici de supraviețuire, curs de uz intern, 2021;</li> <li>3. Wiseman,L.J., SAS Survival Handbook, Third Edition: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere, 2014, Editura Harper Collins.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derlogea, Ș., Manual de supraviețuire, 2003, Editura Amaltea, București</li> <li>2. Mears, R., The Outdoor Survival Handbook, 1993, Editura Ebury Press, 2001;</li> <li>3. Watson T. How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006.</li> </ol> |                                                                                                            |                                                                                            |                   |
| <b>8.2 Seminar</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Metode de predare-învățare</b>                                                                          | <b>Număr de ore</b>                                                                        | <b>Observații</b> |
| <p>⇒ Pregătirea pentru deplasare în mediu montan;</p> <p>⇒ Variante de construire a adăpostului în mediul montan (55);</p> <p>⇒ Cum se prepară și se păstrează hrana în mediul montan;</p> <p>⇒ Sursele de hrană și de apă în mediul montan în situații extreme;</p> <p>⇒ Calamitățile naturale în mediul montan;</p> <p>⇒ Integritatea biologică – situații și măsuri;</p> <p>⇒ Pregătirea unei călătorii – mijloace de transport</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Prelegere pe bază de slide + dezbatere (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video</p> | <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> |                   |
| <p><b>Bibliografie obligatorie:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bear, G., Viata in salbaticie - ghid complet de explorare si supravietuire, 2018, Editura Nemira;</li> <li>2. Mijaică, R. – Tehnici de supraviețuire, curs de uz intern, 2021;</li> <li>3. Wiseman,L.J., SAS Survival Handbook, Third Edition: The Ultimate Guide to Surviving Anywhere, 2014, Editura Harper Collins.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derlogea, Ș., Manual de supraviețuire, 2003, Editura Amaltea, București</li> <li>2. Mears, R., The Outdoor Survival Handbook, 1993, Editura Ebury Press, 2001;</li> <li>3. Watson T. How to think like a survivor : a guide for wilderness emergencies Chanhassen, Minn. : Creative Publishing international, ©2006.</li> </ol> |                                                                                                            |                                                                                            |                   |

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

# 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                              | 10.1 Criterii de evaluare                                                              | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                      | Calitatea conținutului și a modalității de concepere a unui proiect pe o tematică dată | Probă orală             | 60%                          |
|                                                                                                                                                                | Informații suplimentare în raport cu cele din conținutul cursului                      |                         |                              |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                               | Oportunitatea soluțiilor în situații ipotetice de supraviețuire montană                | Proiect                 | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                             |                                                                                        |                         |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul are formată capacitatea de a utiliza tehnici de bază în situații de supraviețuire în mediu montan.</li> </ul> |                                                                                        |                         |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de curs

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de seminar

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                          |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ 6 - 10 ANI, ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BALINT LORAND                                                                            |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | BALINT LORAND                                                                            |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                                       | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Frecvență 50%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecvență 80%</li> <li>• Proiectul va trebui să includă următoarele componente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definirea obiectivelor cercetării:</li> <li>• Proiectarea metodologiei de cercetare: Selectarea și descrierea metodelor de cercetare utilizate pentru evaluarea dezvoltării motrice a</li> </ul> </li> </ul> |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>copiilor în cadrul programelor de instruire formală. Metodologia trebuie să includă: Descrierea grupului țintă (numărul de participanți, vârsta, particularitățile relevante);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumentele și tehnicile de evaluare utilizate pentru măsurarea progresului motric; Designul studiului (experimental, quasi-experimental, observațional etc.).</li> <li>• Realizarea unui program de instruire motrică: Crearea unui plan detaliat de instruire motrică pe o perioadă determinată, adaptat vârstei și nevoilor copiilor. Acest plan va trebui să includă: Obiectivele pe termen scurt și lung ale programului; Activitățile motrice specifice propuse; Mijloace și metode de evaluare a progresului copiilor.</li> <li>• Analiza și interpretarea datelor: După implementarea programului, studenții vor trebui să colecteze și să analizeze datele obținute în urma evaluărilor, utilizând metode statistice adecvate. Ei vor interpreta rezultatele și vor oferi concluzii relevante pentru eficiența programului implementat.</li> <li>• Recomandări:</li> <li>• Pe baza rezultatelor cercetării, studenții vor elabora o secțiune de recomandări pentru optimizarea programelor de instruire motrică în mediul formal, adaptate nevoilor copiilor din grupa de vârstă 6-10 ani.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor în mod eficient în activitățile de predare-învățare și evaluare motrică, în medii formale și nonformale, pentru copii cu vârsta între 6 și 10 ani.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice specifice învățământului preuniversitar, în funcție de particularitățile de vârstă și nevoile individuale ale elevilor din ciclurile curriculare.</li> <li>• Dezvoltarea competențelor de organizare, planificare și etapizare a cercetării științifice în domeniul motricității, aplicate specific copiilor cu vârsta de 6-10 ani, în contextul unui mediu formal de instruire.</li> <li>• Dobândirea abilităților necesare pentru colectarea, prelucrarea și</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                              |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | interpretarea datelor rezultate din investigații științifice, utilizând metode de cercetare relevante pentru dezvoltarea motrică a copiilor. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metode de predare                    | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------|
| Modelul general al unui proiect de cercetare (definirea problemei, construcția ipotezei,elaborarea modelului de cercetare, măsurarea, colectarea și analizarea datelor, generalizarea)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Prelegere interactivă, studiu de caz | 4            |            |
| Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică (strategii de căutare, strategii de precizare și definire a subiecților)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                      | 2            |            |
| Tematica cercetării științifice (tipuri de cercetare, teme de cercetare, orientări tematice în cercetarea motricității umane din perspectivă filogenetică/ontogenetică)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      | 2            |            |
| Managementul proiectului de cercetare – Diagrama Gantt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      | 2            |            |
| Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      | 2            |            |
| Criterii de evaluare a proiectului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      | 2            |            |
| <b>Bibliografie obligatorie</b><br>1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.<br>2. Ministerul Educației Naționale. (2013). Programa școlară pentru educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013). București: Ministerul Educației Naționale.<br>3. Ministerul Educației Naționale. (2014). Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a – a IV-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 5003/02.12.2014). București: Ministerul Educației Naționale.<br><b>Bibliografie facultativă</b><br>1. Aguinis, H., Pierce, C. A., Bosco, F. A., & Muslin, I. S. (2009). First Decade of Organizational Research Methods Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112.<br>2. Brewerton, P., & Millward, L. (2008). Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications.<br>3. Bulzan, C., Iancu Ciobanu, M., Ilie, R.L. (2009) Ghid de practică pedagogică. Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București.<br>4. Dawson, C. (2002). Practical Research Methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd.<br>5. Frankfort-Nachmias, C., & Nachmias, D. (2000). Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.<br>6. Johnson, B., & Christensen, L. (2008). Educational Research (Third ed.). Los Angeles: Sage Publications.<br>7. Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2001). Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co. |                                      |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Metode de predare- învățare          | Număr de ore | Observații |
| Componentele metodologice ale proiectului (organizarea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Predare pe bază de proiecte          | 4            |            |

|                                                                                                                                                                   |  |   |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|--|
| proiectului, planificarea proiectului, controlul proiectului, managementul proiectului, managementul riscului)                                                    |  |   |  |
| Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării (copertă/prima pagină, pagina de cuprins, introducerea, corpul lucrării, concluziile, aparatul științific) |  | 2 |  |
| Nivelul de planificare (plan de proiect, plan de etapă, plan de lucru, plan de excepție)                                                                          |  | 2 |  |
| Controlul programului proiectului (puncte de verificare, rapoarte de stare, finalizarea proiectului)                                                              |  | 2 |  |
| Revizuirea și verificarea proiectului                                                                                                                             |  | 2 |  |
| Prezentarea cercetării                                                                                                                                            |  | 2 |  |

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie facultativă

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                | 10.1 Criterii de evaluare                                                 | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                        | Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare elaborării proiectului | Prezentare orală        | 30%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect | Gradul de actualitate al direcției tematice, relevanța                    |                         | 70%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                            |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                  | practică a cercetării,<br>corectitudinea structurii<br>proiectului și respectarea<br>cerințelor de întocmire a<br>acestuia |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                            |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea structurii unui proiect și a cerințelor științifice de întocmire a acestuia.</li> <li>• Elaborarea și susținerea argumentată a unui proiect de cercetare cu caracter metodologic</li> </ul> |                                                                                                                            |  |  |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                             |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ 6 – 10 ANI, ÎN MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | BALINT LORAND                                                                               |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | BALINT LORAND                                                                               |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                                          | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

|                   |   |
|-------------------|---|
| 4.1 de curriculum | • |
| 4.2 de competențe | • |

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Frecvență 50%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frecvență 80%</li> <li>• Proiectul va trebui să includă următoarele componente:</li> <li>• Definirea obiectivelor cercetării: Obiectivele vor viza explorarea dezvoltării motrice a copiilor în medii nonformale, precum activitățile sportive extracurriculare, tabere, cluburi sportive sau activități recreative.</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea metodologiei de cercetare:<br/>Se va pune accent pe descrierea unui mediu nonformal, unde activitățile motrice nu sunt integrate într-un curriculum structurat, ci sunt mai flexibile și adaptabile contextului specific.</li> <li>• Metodologia va include:<br/>Descrierea grupului țintă (numărul de participanți, vârsta, particularitățile relevante pentru mediul nonformal, precum gradul de participare voluntară).<br/>Instrumentele și tehnicile de evaluare utilizate pentru măsurarea progresului motric vor fi mai puțin rigide și pot include evaluări mai informale sau observaționale, precum jurnalele de activitate sau feedback-ul calitativ.<br/>Designul studiului va include metode adecvate unui mediu nonformal (observațional, participativ, evaluări înainte și după intervenție), și va explora diversitatea contextelor nonformale.</li> <li>• Realizarea unui program de instruire motrică:<br/>Planul de instruire va trebui să fie adaptat mediului nonformal, având obiective flexibile și activități mai variate, care să țină cont de motivația intrinsecă a copiilor și natura mai spontană a activităților.<br/>Activitățile motrice propuse vor include jocuri, competiții recreative, activități în aer liber sau sporturi alternative, adaptate preferințelor copiilor.<br/>Mijloacele și metodele de evaluare a progresului vor fi informale, precum autoevaluarea sau evaluarea prin feedback din partea colegilor sau antrenorilor.</li> <li>• Analiza și interpretarea datelor:<br/>Datele colectate vor reflecta natura flexibilă a mediului nonformal, iar analiza lor poate include metode de cercetare calitativă (analiza observațională, interviuri, chestionare informale) pe lângă evaluările cantitative.<br/>Studentii vor analiza și interpretarea progresului în contextul motivațional și social al unui mediu nonformal, oferind concluzii despre eficiența activităților spontane și recreative asupra dezvoltării motrice.</li> <li>• Recomandări:<br/>Pe baza rezultatelor, studenții vor oferi recomandări pentru optimizarea programelor motrice nonformale, adaptate nevoilor copiilor din această grupă de vârstă, în special prin strategii ce promovează participarea activă, plăcerea mișcării și dezvoltarea motivației intrinseci.</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe transversale | CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent. |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor eficientă în activitățile de predare-învățare și evaluare motrică în medii nonformale, pentru copii cu vârsta între 6 și 10 ani. (accentul va fi pus pe adaptarea activităților la contextul recreativ și spontan al mediilor nonformale, promovând dezvoltarea motivației intrinseci și plăcerea participării la activități fizice).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice specifice mediului nonformal, în funcție de particularitățile de vârstă și nevoile individuale ale copiilor din grupa de vârstă 6-10 ani, cu accent pe activități recreative, jocuri și mișcare în aer liber.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de organizare, planificare și etapizare a cercetării științifice în domeniul motricității, aplicate specific copiilor din medii nonformale, explorând impactul activităților spontane asupra dezvoltării motrice și emoționale.</li> <li>Dobândirea abilităților necesare pentru colectarea, prelucrarea și interpretarea datelor rezultate din investigații științifice, utilizând metode de cercetare relevante pentru mediul nonformal, care să includă evaluări calitative și observarea comportamentului motric într-un cadru relaxat, dar organizat.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                    | Metode de predare                    | Număr de ore | Observații |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------|
| Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul nonformal (definirea problemei în context nonformal, construcția ipotezei, elaborarea modelului de cercetare adaptat mediului nonformal, măsurarea, colectarea și analizarea datelor, generalizarea) | Prelegere interactivă, studiu de caz | 4            |            |
| Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia nonformală (strategii de căutare, strategii de precizare și definire a subiecților în context nonformal)                                                                                                  |                                      | 2            |            |
| Tematica cercetării științifice în medii nonformale (tipuri de cercetare, teme de cercetare, orientări tematice în cercetarea motricității umane în context recreativ și nonformal)                                                                         |                                      | 2            |            |
| Managementul proiectului de cercetare în mediul nonformal – Diagrama Gantt                                                                                                                                                                                  |                                      | 2            |            |
| Utilizarea referințelor în procesul                                                                                                                                                                                                                         |                                      | 2            |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                              |              |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------|------------|
| de elaborare a documentelor de cercetare nonformală                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              |              |            |
| Criterii de evaluare a proiectului în mediul nonformal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                              | 2            |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.</li> <li>2. Ministerul Educației Naționale. (2013). Programa școlară pentru educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 3418/19.03.2013). București: Ministerul Educației Naționale.</li> <li>3. Ministerul Educației Naționale. (2014). Programa școlară pentru disciplina educație fizică, clasele a III-a – a IV-a (Anexa nr. 2 la Ordinul ministrului educației naționale nr. 5003/02.12.2014). București: Ministerul Educației Naționale.</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aguinis, H., Pierce, C. A., Bosco, F. A., &amp; Muslin, I. S. (2009). First Decade of Organizational Research Methods Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112.</li> <li>2. Brewerton, P., &amp; Millward, L. (2008). Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications.</li> <li>3. Bulzan, C., Iancu Ciobanu, M., Ilie, R.L. (2009) Ghid de practică pedagogică. Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București.</li> <li>4. Dawson, C. (2002). Practical Research Methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd.</li> <li>5. Frankfort-Nachmias, C., &amp; Nachmias, D. (2000). Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</li> <li>6. Johnson, B., &amp; Christensen, L. (2008). Educational Research (Third ed.). Los Angeles: Sage Publications.</li> <li>7. Mitchell, M. L., &amp; Jolley, J. M. (2001). Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</li> </ol> |                                              |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare-învățare                   | Număr de ore | Observații |
| Componentele metodologice ale proiectului în mediul nonformal (organizarea flexibilă a proiectului, planificarea adaptativă a proiectului, controlul și managementul proiectului în contexte neformale, managementul riscului în activități recreative și spontane)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Predare pe bază de proiecte                  | 4            |            |
| Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării (copertă/prima pagină, pagina de cuprins, introducerea, corpul lucrării, concluziile, aparatul științific, adaptate pentru contextul nonformal)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Discuții de grup, aplicații practice         | 2            |            |
| Nivelul de planificare în mediul nonformal (plan de proiect flexibil, planificarea activităților recreative, plan de lucru pentru activități neformale)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Prezentări interactive, feedback constructiv | 2            |            |
| Controlul programului proiectului în mediu nonformal (puncte de verificare și ajustare, rapoarte de progres în contextul nonformal,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                              | 2            |            |



|                                                                                                                                            |                                          |   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---|--|
| finalizarea proiectului în funcție de obiective flexibile)                                                                                 | Prezentări interactive, discuții de grup |   |  |
| Revizuirea și verificarea proiectului nonformal (feedback din partea colegilor, autoevaluare, adaptare continuă a proiectului)             |                                          | 2 |  |
| Prezentarea cercetării (prezentarea flexibilă a rezultatelor obținute în mediul nonformal, utilizând formate interactive și participative) |                                          | 2 |  |

#### Bibliografie obligatorie

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

#### Bibliografie facultativă

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                                               | 10.2 Metode de evaluare                   | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                        | Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare elaborării unui proiect de cercetare în mediul nonformal, inclusiv capacitatea de a aplica flexibilitatea în organizarea proiectului | Prezentare orală interactivă              | 30%                          |
| 10.5 Seminar/ laborator/ proiect | Gradul de actualitate al direcției tematice, relevanța practică a cercetării în mediul nonformal,                                                                                       | Proiect de cercetare, prezentare practică | 70%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                        |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | adaptabilitatea și flexibilitatea structurii proiectului, respectarea cerințelor generale de întocmire |  |  |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                        |  |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea structurii unui proiect de cercetare în mediul nonformal și a cerințelor de adaptare a acestuia la contexte flexibile.</li> <li>• Elaborarea și susținerea argumentată a unui proiect de cercetare adaptat mediului nonformal, cu accent pe relevanța și aplicabilitatea practică a cercetării.</li> </ul> |                                                                                                        |  |  |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de curs

Prof. dr. Lorand BALINT  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                         |               |    |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTE 11-14 ANI, ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                    |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                    |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                                      | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DSI |
|                                                            |                                                                                         |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DO  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator/ proiect  | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Prezență 50% la cursurile teoretice, pentru a asigura dobândirea cunoștințelor de bază necesare pentru implementarea cercetării motrice.                      |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (seminar/proiect), pentru a asigura participarea activă în cadrul proiectelor de cercetare aplicată. |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor eficientă în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a copiilor cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani, în cadrul mediului formal de instruire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a elevilor din grupa de vârstă 11-14 ani, prin metode de predare adecvate mediului formal de educație fizică.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de organizare și implementare a cercetării științifice care să investigheze modul în care activitățile motrice influențează dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a copiilor, cu aplicare specifică în mediul formal de instruire motrică.</li> <li>Dobândirea abilităților necesare pentru evaluarea și interpretarea datelor legate de impactul activităților motrice asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive, utilizând metode statistice și științifice adecvate pentru a optimiza programele de instruire.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metode de predare                                                       | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.1. Curs (capitole/subcapitole)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |              |            |
| 1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul formal: Definirea problemei de cercetare în contextul dezvoltării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive a copiilor de 11-14 ani în medii formale de instruire. Construcția ipotezei bazată pe obiective clare de dezvoltare, utilizând date și studii preexistente pentru a fundamenta ipoteza de lucru. Elaborarea modelului de cercetare care să includă metode riguroase de evaluare, specific adaptate grupei de vârstă și mediului educațional formal. Măsurarea și colectarea datelor – tehnici de colectare a datelor cantitative și calitative din mediul formal, incluzând observarea activităților motrice, teste standardizate și | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |       |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| chestionare pentru evaluarea socio-emoțională și cognitivă. Analizarea datelor – utilizarea metodelor statistice adecvate pentru interpretarea rezultatelor cercetării, luând în considerare variabilele din mediul formal. Generalizarea rezultatelor – modalități de aplicare a rezultatelor cercetării pentru îmbunătățirea programelor motrice și a activităților educaționale din medii formale. Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |       |  |
| 2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică pentru mediul formal: Strategii de căutare a temelor relevante pentru dezvoltarea motrică și socio-emoțională a copiilor în cadrul educației formale, utilizând surse academice, studii de caz și date empirice. Precizarea și definirea subiecților – selecția și specificarea grupei de participanți, cu accent pe particularitățile de vârstă (11-14 ani), pe contextul formal și pe caracteristicile grupului țintă (nivel motric, social, emoțional). Metode de identificare a surselor de literatură relevantă pentru susținerea cercetării, utilizând baze de date specializate și criterii de selecție riguroase. | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație | 2 ore |  |
| 3. Tematica cercetării științifice în mediul formal: Tipuri de cercetare: experimentală, quasi-experimentală, observațională și aplicată în contextul instruirii motrice formale. Teme de cercetare: dezvoltarea motrică și fizică a copiilor în raport cu activitățile motrice specifice mediului școlar, influența activităților motrice asupra dezvoltării socio-emoționale și cognitive. Orientări tematice: investigarea evoluției motricității umane în mediul formal, în corelație cu aspectele filogenetice și ontogenetice ale dezvoltării.                                                                                                                                     |                                                                         | 2 ore |  |
| 4. Managementul proiectului de cercetare în mediul formal – Diagrama Gantt: Etape de planificare: organizarea și etapizarea cercetării, crearea unui calendar detaliat al activităților, distribuirea sarcinilor și identificarea resurselor necesare. Diagrama Gantt – instrument pentru gestionarea timpului și a resurselor în cadrul proiectului de cercetare, adaptată la dinamica activităților motrice din școli. Managementul riscurilor: identificarea și gestionarea posibilelor obstacole în derularea cercetării în mediul formal, precum absenteismul sau variațiile în implicarea elevilor.                                                                                |                                                                         | 2 ore |  |
| 5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul formal: Tipuri de surse bibliografice relevante pentru cercetarea în educație fizică și sport în mediul școlar. Norme academice și stiluri de citare (APA, Chicago, Harvard) aplicabile în lucrările științifice din domeniul motricității. Gestionarea corectă a surselor: utilizarea softurilor de management bibliografic pentru organizarea eficientă a referințelor.                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         | 2 ore |  |
| 6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul formal: Relevanța și actualitatea temei de cercetare pentru dezvoltarea motrică și socio-emoțională a copiilor în medii formale. Corectitudinea metodologică și structura cercetării: evaluarea modului în care proiectul respectă cerințele de structurare și analiza datelor. Impactul asupra educației motrice: identificarea concluziilor practice pentru îmbunătățirea programelor educaționale și implementarea soluțiilor în școli.                                                                                                                                                                                               |                                                                         | 2 ore |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   |              |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</li> <li>Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,</li> <li>Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd</li> <li>Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) -</a> First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112</li> <li>Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications</li> <li>Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user -friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</li> <li>Frankfort-Nachmias C., &amp; Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</li> <li>Johnson, B.&amp; Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications</li> <li>Mitchell, M.L., &amp; Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</li> </ol> |                                                                                                   |              |            |
| 8.2 Seminar/ laborator/proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Metode de predare-învățare                                                                        | Număr de ore | Observații |
| 1. Componentele metodologice ale proiectului: Organizarea proiectului: Structurarea echipei de cercetare, atribuirea responsabilităților și stabilirea obiectivelor clar definite în contextul activităților motrice în mediul formal. Planificarea proiectului: Crearea unui calendar detaliat al activităților, stabilirea resurselor necesare și identificarea punctelor cheie în implementarea proiectului. Controlul proiectului: Monitorizarea progresului, implementarea unui sistem de control periodic al activităților și evaluarea impactului acestora asupra dezvoltării motrice, fizice și socio-emoționale. Managementul riscului: Identificarea și gestionarea riscurilor specifice mediului formal (absenteism, variații de implicare, dificultăți tehnice sau logistice), precum și strategiile de minimizare a acestora.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/<br>Predare pe bază de proiecte | 4 ore        |            |
| 2. Structurarea propunerii de proiect: Coperta, prima pagină, pagina de cuprins, și alte elemente formale. Introducerea: definirea clară a obiectivelor cercetării, problematica abordată și importanța acesteia în mediul formal de instruire motrică. Corpul lucrării: Detalierea metodologiei, descrierea participanților, instrumentele utilizate și metodele de colectare a datelor. Concluziile și aparatul științific: Rezultatele cercetării și implicațiile lor practice pentru activitățile motrice și dezvoltarea socio-emoțională și cognitivă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație                                        | 2 ore        |            |
| 3. Nivelul de aplicare: Plan de proiect: Stabilirea unei strategii clare pentru implementarea proiectului, cu obiective, termene limită și resurse alocate. Plan de etapă: Descompunerea proiectului în etape clare, fiecare cu termene specifice și obiective concrete. Plan de lucru și plan de excepție: Organizarea muncii de cercetare, inclusiv soluții de ajustare în caz de întârzieri sau                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                   | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| probleme neașteptate în desfășurarea proiectului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |       |  |
| 4. Controlul programului proiectului: Puncte de verificare: Stabilirea unor momente de evaluare a progresului proiectului, prin raportare la obiectivele inițiale. Rapoarte de stare: Redactarea rapoartelor intermediare pentru a documenta stadiul proiectului și pentru a oferi sugestii de ajustare, dacă este necesar. Finalizarea proiectului: Procesul de închidere a proiectului, analizarea rezultatelor și prezentarea concluziilor finale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 2 ore |  |
| 5. Revizuirea și verificarea proiectului: Revizuirea proiectului: Verificarea respectării cerințelor metodologice, a structurii lucrării și a corectitudinii datelor colectate. Verificarea rezultatelor: Interpretarea corectă a rezultatelor cercetării și verificarea coerenței concluziilor cu datele obținute.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 2 ore |  |
| 6. Prezentarea cercetării: Pregătirea prezentării: Utilizarea unor instrumente vizuale și interactive pentru a facilita înțelegerea proiectului de cercetare (ex. diagrame, grafice, prezentări PowerPoint). Prezentarea orală: Dezvoltarea abilităților de comunicare în public, capacitatea de a susține și argumenta concluziile cercetării. Feedback și evaluare: Interacțiunea cu colegii și profesorii pentru a primi feedback constructiv, identificarea punctelor forte și a aspectelor ce pot fi îmbunătățite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2 ore |  |
| <p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</li> <li>Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,</li> <li>Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd</li> <li>Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) -</a> First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112</li> <li>Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications</li> <li>Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</li> <li>Frankfort-Nachmias C., &amp; Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</li> <li>Johnson, B.&amp; Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications</li> <li>Mitchell, M.L., &amp; Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</li> <li>Reed, J.G., &amp; Baxter, P.M., (2006) – Finding a Research Topic. In F. Leong, T.L. &amp; J. T. Austin (Eds.), The Psychology Research Handbook. A Guide for Graduate Students and Research Assistants (Second ed., pp. 41-59): SAGE Publications.</li> <li>Sauter, S., Brightwell, W., Colligan, M., Hurrell, J., Katz, T., LeGrande, D., &amp; et al. (2002). The changing organization of work and the safety and health of working people: Knowledge gaps and research directions (DHHS [NIOSH] Publication No. 2002- 116). Cincinnati, OH: National Institute for Occupational Safety and Health</li> </ol> |  |       |  |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                 | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                      | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare elaborării proiectului și capacitatea de aplicare practică                                             | Prezentare orală pe baza unui subiect din tematica cursului, cu accent pe claritatea expunerii și capacitatea de argumentare | 30%                          |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/<br>proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gradul de actualitate a direcției tematicе, relevanța practică a cercetării, corectitudinea structurii proiectului și respectarea cerințelor de întocmire | Prezentare orală a proiectului cu evaluare practico-metodică                                                                 | 70%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                              |
| <p>a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor din domeniul cercetării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive pentru grupa de vârstă 11-14 ani, cu aplicare specifică în mediul formal.</p> <p>b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 la prezentarea practico-metodică/seminar/proiect, cât și la prezentarea orală de la curs, demonstrând capacitatea de argumentare și aplicare practică a noțiunilor teoretice.</p> |                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de proiect



## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                               |                                                                                               |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea<br>disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTE 11-14 ANI, ÎN MEDIU<br>NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                           | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                          |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/<br>proiect | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                          |                  |    |                          |   |                               |                                                        |           |
| 2.4 Anul de<br>studiu                                         | II                                                                                            | 2.5<br>Semestrul | IV | 2.6 Tipul de<br>evaluare | C | 2.7<br>Regimul<br>disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|------------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator/<br>proiect  | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de<br>învățământ                                                      | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/<br>proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                    | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                    | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                    | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                    | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                    |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                    | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                    |     |
| 3.7 Total ore de activitate a<br>studentului                                                   | 72  |                    |    |                                    |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                    |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                    |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                                    |                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                      | • Prezență 50% la cursurile teoretice, pentru a dobândi cunoștințele de bază necesare implementării cercetării nonformale.                                                |
| 5.2 de desfășurare a<br>seminarului/ laboratorului/<br>proiectului | • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (seminar/proiect), pentru a asigura implicarea activă în proiectele de cercetare aplicate în mediul nonformal. |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor eficientă în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a copiilor cu vârste cuprinse între 11 și 14 ani, în cadrul mediului nonformal de instruire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice desfășurate în contexte nonformale, care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a copiilor din grupa de vârstă 11-14 ani, prin metode recreative și flexibile, specifice mediului nonformal.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de organizare și implementare a cercetării care să investigheze modul în care activitățile motrice desfășurate în medii nonformale influențează dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a copiilor.</li> <li>Dobândirea abilităților necesare pentru evaluarea și interpretarea datelor legate de impactul activităților motrice din mediul nonformal asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive, utilizând metode adaptate specificului activităților recreative și nonformale.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| 8.1. Curs (capitole/subcapitole)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |              |            |
| <p>1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul nonformal: Definirea problemei de cercetare într-un context nonformal, în care activitățile motrice sunt mai flexibile și nu urmează un curriculum strict.</p> <p>Construcția ipotezei care să reflecte impactul activităților recreative și neconvenționale asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive.</p> <p>Elaborarea modelului de cercetare adaptat contextului nonformal, incluzând metode mai flexibile de măsurare și observare. Măsurarea și colectarea datelor – tehnici de evaluare adaptate mediilor nonformale, inclusiv observații, feedback de</p> |                   | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| la participanți și măsurători informale.<br>Analizarea datelor – utilizarea unor metode statistice mai adaptabile, inclusiv analize calitative. Generalizarea rezultatelor – aplicarea rezultatelor cercetării pentru îmbunătățirea programelor motrice și recreative din mediul nonformal. Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație                                                                                                                                                                                                                           | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație |       |  |
| 2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică pentru mediul nonformal: Strategii de căutare a temelor relevante pentru dezvoltarea motrică, fizică, socio-emoțională și cognitivă în context nonformal. Precizarea și definirea subiecților – selecția și specificarea grupei de participanți, cu accent pe participarea voluntară și particularitățile mediului recreativ sau informal. Identificarea surselor – utilizarea unor surse mai variate, inclusiv cercetări axate pe educația nonformală și activități recreative.                                               |                                                                         | 2 ore |  |
| 3. Tematica cercetării științifice în mediul nonformal: Tipuri de cercetare: exploratorie, observațională, participativă, aplicate în activități recreative și nonformale. Teme de cercetare: influența activităților motrice informale asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive. Orientări tematice: cercetarea dezvoltării motricității umane în contexte informale, în corelație cu aspectele filogenetice și ontogenetice.                                                                                                                                                |                                                                         | 2 ore |  |
| 4. Managementul proiectului de cercetare în mediul nonformal – Diagrama Gantt: Planificarea flexibilă a cercetării, ținând cont de dinamica activităților nonformale. Diagrama Gantt adaptată pentru gestionarea proiectelor cu activități recreative, unde variabilele sunt mai puțin rigide. Managementul riscurilor – identificarea riscurilor specifice mediilor nonformale, cum ar fi schimbarea frecvenței sau implicării participanților.                                                                                                                                              |                                                                         | 2 ore |  |
| 5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul nonformal: Surse bibliografice relevante pentru cercetarea în educație nonformală și activități recreative. Norme academice și stiluri de citare aplicabile în cercetarea nonformală. Gestionarea corectă a surselor în contextul proiectelor nonformale, incluzând surse de date calitative și observaționale.                                                                                                                                                                                              |                                                                         | 2 ore |  |
| 6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul nonformal: Relevanța și aplicabilitatea temei pentru dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă în contexte recreative și nonformale. Corectitudinea metodologică și flexibilitatea proiectului – evaluarea modului în care cercetarea se adaptează specificului nonformal. Impactul asupra activităților nonformale – identificarea soluțiilor practice pentru îmbunătățirea activităților motrice neconvenționale și recreative.                                                                                                     |                                                                         | 2 ore |  |
| Bibliografie obligatorie<br>1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern<br>2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,<br>3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd<br>4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic ResearchA Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House<br>Bibliografie facultativă |                                                                         |       |  |

| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009)</a> - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112</li> <li>2. Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications</li> <li>3. Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</li> <li>4. Frankfort-Nachmias C., &amp; Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</li> <li>5. Johnson, B.&amp; Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications</li> <li>6. Mitchell, M.L., &amp; Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</li> </ol> |                                                                                                   |                 |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare-<br>învățare                                                                    | Număr de<br>ore | Observații |
| 1. Componentele metodologice ale proiectului: Organizarea proiectului: Structurarea echipei de cercetare, stabilirea obiectivelor în contextul activităților motrice nonformale, unde activitățile sunt mai flexibile și adaptabile. Planificarea proiectului: Crearea unui plan adaptat activităților nonformale, ținând cont de variabile precum implicarea voluntară a participanților și contextul recreativ. Controlul proiectului: Monitorizarea activităților în contexte mai puțin structurate și ajustarea planului pe măsură ce activitățile se desfășoară. Managementul riscului: Gestionarea riscurilor specifice mediului nonformal, cum ar fi variabilitatea în participare și schimbarea condițiilor.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/<br>Predare pe bază de proiecte | 4 ore           |            |
| 2. Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării: Structurarea propunerii de proiect: Copertă, prima pagină, pagina de cuprins, adaptate la specificul cercetării nonformale.<br>Introducerea: Definirea clară a obiectivelor, cu accent pe flexibilitatea abordării nonformale. Corpul lucrării: Descrierea metodologiei flexibile, a grupului țintă și a instrumentelor de colectare a datelor, care pot include observații și feedback din partea participanților. Concluziile și aparatul științific: Prezentarea rezultatelor adaptate specificului nonformal și relevanța lor pentru dezvoltarea motrică și socio-emoțională.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație                                        | 2 ore           |            |
| 3. Nivelul de aplicare: Plan de proiect: Stabilirea unui plan de proiect flexibil, adaptabil nevoilor și dinamicii activităților nonformale. Plan de etapă: Crearea unor etape de cercetare care să permită ajustarea în funcție de circumstanțele neprevăzute. Plan de lucru și plan de excepție: Organizarea muncii de cercetare și strategii de ajustare la eventualele schimbări care pot apărea într-un mediu mai puțin structurat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   | 2 ore           |            |
| 4. Puncte de verificare: Stabilirea unor puncte de control adaptabile în funcție de dinamica nonformală. Rapoarte de stare: Redactarea rapoartelor de progres informale, care să reflecte variabilitatea specifică mediului nonformal. Finalizarea proiectului: Procesul de închidere a proiectului cu accent pe concluziile practice și aplicabilitatea lor în contexte nonformale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   | 2 ore           |            |
| 5. Revizuirea și verificarea proiectului: Verificarea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   | 2 ore           |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| respectării cerințelor metodologice în contextul unui cadru nonformal mai flexibil. Verificarea rezultatelor: Analizarea modului în care datele colectate reflectă obiectivele proiectului și relevanța acestora pentru activitățile motrice neconvenționale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |
| 6. Prezentarea cercetării: Pregătirea prezentării: Utilizarea unor metode creative și interactive (ex. prezentări vizuale, demonstrații practice) pentru a evidenția dinamismul cercetării nonformale. Prezentarea orală: Dezvoltarea abilităților de comunicare pentru a adapta prezentarea la un public divers și neformal. Feedback și evaluare: Discuții libere și informale cu colegii și profesorii pentru a primi feedback și pentru a ajusta prezentarea finală în funcție de caracteristicile publicului și contextului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 2 ore |  |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</li> <li>Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,</li> <li>Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd</li> <li>Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) -</a> First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112</li> <li>Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications</li> <li>Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user -friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</li> <li>Frankfort-Nachmias C., &amp; Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</li> <li>Johnson, B.&amp; Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications</li> <li>Mitchell, M.L., &amp; Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</li> <li>Reed, J.G., &amp; Baxter, P.M., (2006) – Finding a Research Topic. In F. Leong, T.L. &amp; J. T. Austin (Eds.), The Psychology Research Handbook. A Guide for Graduate Students and Research Assistants (Second ed., pp. 41-59): SAGE Publications.</li> <li>Sauter, S., Brightwell, W., Colligan, M., Hurrell, J., Katz, T., LeGrande, D., &amp; et al. (2002). The changing organization of work and the safety and health of working people: Knowledge gaps and research directions (DHHS [NIOSH] Publication No. 2002- 116). Cincinnati, OH: National Institute for Occupational Safety and Health</li> </ol> |  |       |  |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                       | 10.2 Metode de evaluare                                                                             | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs      | Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare elaborării unui proiect adaptat mediului nonformal și capacitatea de aplicare practică în activități motrice | Prezentare orală a unui subiect din tematica cursului, cu accent pe originalitate și adaptabilitate | 30%                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | flexibile.                                                                                                                                       |                                                              |     |
| 10.5<br>Seminar/<br>laborator/<br>proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gradul de actualitate a tematicii, relevanța practică a cercetării în mediul nonformal, corectitudinea și flexibilitatea structurii proiectului. | Prezentare orală a proiectului cu evaluare practico-metodică | 70% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                              |     |
| a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor din domeniul cercetării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive pentru grupa de vârstă 11-14 ani, cu aplicare specifică în mediul nonformal.<br>b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 la prezentarea practico-metodică/seminar/proiect și la prezentarea orală de la curs, demonstrând capacitatea de adaptare și aplicare a noțiunilor teoretice în contextul nonformal. |                                                                                                                                                  |                                                              |     |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                         |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ 15-18 ANI, ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                    |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                    |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                                      | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator/ proiect  | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Prezență 50% la cursurile teoretice, pentru a asigura dobândirea cunoștințelor de bază necesare pentru implementarea cercetării motrice.                      |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (seminar/proiect), pentru a asigura participarea activă în cadrul proiectelor de cercetare aplicată. |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î. 1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/>R.Î. 1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î. 2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î. 3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor eficientă în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a adolescenților cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani, în cadrul mediului formal de instruire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a elevilor din grupa de vârstă 15-18 ani, prin metode de predare adecvate mediului formal de educație fizică.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de organizare și implementare a cercetării științifice care să investigheze modul în care activitățile motrice influențează dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a adolescenților, cu aplicare specifică în mediul formal de instruire motrică.</li> <li>Dobândirea abilităților necesare pentru evaluarea și interpretarea datelor legate de impactul activităților motrice asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive, utilizând metode statistice și științifice adecvate pentru a optimiza programele de instruire.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Metode de predare                                                       | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| <b>8.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |              |            |
| 1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul formal: Definirea problemei de cercetare în contextul dezvoltării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive a adolescenților de 15-18 ani în medii formale de instruire. Construcția ipotezei bazată pe obiective clare de dezvoltare, utilizând date și studii preexistente pentru a fundamenta ipoteza de lucru. Elaborarea modelului de cercetare care să includă metode riguroase de evaluare, specific adaptate grupei de vârstă și mediului educațional formal. Măsurarea și colectarea datelor – tehnici de colectare a datelor cantitative și calitative din mediul formal, | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație | 4 ore        |            |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| <p>incluzând observarea activităților motrice, teste standardizate și chestionare pentru evaluarea socio-emoțională și cognitivă. Analizarea datelor – utilizarea metodelor statistice adecvate pentru interpretarea rezultatelor cercetării, luând în considerare variabilele din mediul formal. Generalizarea rezultatelor – modalități de aplicare a rezultatelor cercetării pentru îmbunătățirea programelor motrice și a activităților educaționale din medii formale. Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație</p>                                                                                                                                         |                                                                         |       |  |
| <p>2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică pentru mediul formal: Strategii de căutare a temelor relevante pentru dezvoltarea motrică și socio-emoțională a copiilor în cadrul educației formale, utilizând surse academice, studii de caz și date empirice. Precizarea și definirea subiecților – selecția și specificarea grupei de participanți, cu accent pe particularitățile de vârstă (15-18 ani), pe contextul formal și pe caracteristicile grupului țintă (nivel motric, social, emoțional). Metode de identificare a surselor de literatură relevantă pentru susținerea cercetării, utilizând baze de date specializate și criterii de selecție riguroase.</p> | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație | 2 ore |  |
| <p>3. Tematica cercetării științifice în mediul formal: Tipuri de cercetare: experimentală, quasi-experimentală, observațională și aplicată în contextul instruirii motrice formale. Teme de cercetare: dezvoltarea motrică și fizică a adolescenților în raport cu activitățile motrice specifice mediului școlar, influența activităților motrice asupra dezvoltării socio-emoționale și cognitive. Orientări tematice: investigarea evoluției motricității umane în mediul formal, în corelație cu aspectele filogenetice și ontogenetice ale dezvoltării.</p>                                                                                                                               |                                                                         | 2 ore |  |
| <p>4. Managementul proiectului de cercetare în mediul formal – Diagrama Gantt: Etape de planificare: organizarea și etapizarea cercetării, crearea unui calendar detaliat al activităților, distribuirea sarcinilor și identificarea resurselor necesare. Diagrama Gantt – instrument pentru gestionarea timpului și a resurselor în cadrul proiectului de cercetare, adaptată la dinamica activităților motrice din școli. Managementul riscurilor: identificarea și gestionarea posibilelor obstacole în derularea cercetării în mediul formal, precum absenteismul sau variațiile în implicarea elevilor.</p>                                                                                |                                                                         | 2 ore |  |
| <p>5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul formal: Tipuri de surse bibliografice relevante pentru cercetarea în educație fizică și sport în mediul școlar. Norme academice și stiluri de citare (APA, Chicago, Harvard) aplicabile în lucrările științifice din domeniul motricității. Gestionarea corectă a surselor: utilizarea softurilor de management bibliografic pentru organizarea eficientă a referințelor.</p>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         | 2 ore |  |
| <p>6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul formal: Relevanța și actualitatea temei de cercetare pentru dezvoltarea motrică și socio-emoțională a adolescenților în medii formale. Corectitudinea metodologică și structura cercetării: evaluarea modului în care proiectul respectă cerințele de structurare și analiza datelor. Impactul asupra educației motrice: identificarea concluziilor practice pentru îmbunătățirea programelor</p>                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         | 2 ore |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                   |              |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| educaționale și implementarea soluțiilor în școli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |              |            |
| <p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</li> <li>2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,</li> <li>3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd</li> <li>4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House</li> </ol> <p><b>Bibliografie facultativă</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009)</a> - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112</li> <li>2. Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications</li> <li>3. Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</li> <li>4. Frankfort-Nachmias C., &amp; Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</li> <li>5. Johnson, B.&amp; Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications</li> <li>6. Mitchell, M.L., &amp; Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</li> </ol> |                                                                                                   |              |            |
| <b>8.2 Seminar/ laborator/proiect</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de predare-învățare                                                                        | Număr de ore | Observații |
| 1. Componentele metodologice ale proiectului: Organizarea proiectului: Structurarea echipei de cercetare, atribuirea responsabilităților și stabilirea obiectivelor clar definite în contextul activităților motrice în mediul formal. Planificarea proiectului: Crearea unui calendar detaliat al activităților, stabilirea resurselor necesare și identificarea punctelor cheie în implementarea proiectului. Controlul proiectului: Monitorizarea progresului, implementarea unui sistem de control periodic al activităților și evaluarea impactului acestora asupra dezvoltării motrice, fizice și socio-emoționale. Managementul riscului: Identificarea și gestionarea riscurilor specifice mediului formal (absenteism, variații de implicare, dificultăți tehnice sau logistice), precum și strategiile de minimizare a acestora.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/<br>Predare pe bază de proiecte | 4 ore        |            |
| 2. Structurarea propunerii de proiect: Coperta, prima pagină, pagina de cuprins, și alte elemente formale. Introducerea: definirea clară a obiectivelor cercetării, problematica abordată și importanța acesteia în mediul formal de instruire motrică. Corpul lucrării: Detalierea metodologiei, descrierea participanților, instrumentele utilizate și metodele de colectare a datelor. Concluziile și aparatul științific: Rezultatele cercetării și implicațiile lor practice pentru activitățile motrice și dezvoltarea socio-emoțională și cognitivă.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație                                        | 2 ore        |            |
| 3. Nivelul de aplicare: Plan de proiect: Stabilirea unei strategii clare pentru implementarea proiectului, cu obiective, termene limită și resurse alocate. Plan de etapă: Descompunerea proiectului în etape clare, fiecare cu termene specifice și obiective concrete. Plan de lucru și plan de excepție: Organizarea muncii de cercetare,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                   | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| inclusiv soluții de ajustare în caz de întârzieri sau probleme neașteptate în desfășurarea proiectului.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |       |  |
| 4. Controlul programului proiectului: Puncte de verificare: Stabilirea unor momente de evaluare a progresului proiectului, prin raportare la obiectivele inițiale. Rapoarte de stare: Redactarea rapoartelor intermediare pentru a documenta stadiul proiectului și pentru a oferi sugestii de ajustare, dacă este necesar. Finalizarea proiectului: Procesul de închidere a proiectului, analizarea rezultatelor și prezentarea concluziilor finale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 2 ore |  |
| 5. Revizuirea și verificarea proiectului: Revizuirea proiectului: Verificarea respectării cerințelor metodologice, a structurii lucrării și a corectitudinii datelor colectate. Verificarea rezultatelor: Interpretarea corectă a rezultatelor cercetării și verificarea coerenței concluziilor cu datele obținute.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 2 ore |  |
| 6. Prezentarea cercetării: Pregătirea prezentării: Utilizarea unor instrumente vizuale și interactive pentru a facilita înțelegerea proiectului de cercetare (ex. diagrame, grafice, prezentări PowerPoint). Prezentarea orală: Dezvoltarea abilităților de comunicare în public, capacitatea de a susține și argumenta concluziile cercetării. Feedback și evaluare: Interacțiunea cu colegii și profesorii pentru a primi feedback constructiv, identificarea punctelor forte și a aspectelor ce pot fi îmbunătățite.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2 ore |  |
| <p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</li> <li>Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,</li> <li>Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd</li> <li>Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) -</a> First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112</li> <li>Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications</li> <li>Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</li> <li>Frankfort-Nachmias C., &amp; Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.</li> <li>Johnson, B.&amp; Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications</li> <li>Mitchell, M.L., &amp; Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.</li> <li>Reed, J.G., &amp; Baxter, P.M., (2006) – Finding a Research Topic. In F. Leong, T.L. &amp; J. T. Austin (Eds.), The Psychology Research Handbook. A Guide for Graduate Students and Research Assistants (Second ed., pp. 41-59): SAGE Publications.</li> <li>Sauter, S., Brightwell, W., Colligan, M., Hurrell, J., Katz, T., LeGrande, D., &amp; et al. (2002). The changing organization of work and the safety and health of working people: Knowledge gaps and research directions (DHHS [NIOSH] Publication No. 2002- 116). Cincinnati, OH: National Institute for Occupational Safety and Health</li> </ol> |  |       |  |

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                                                 | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                      | 10.3 Pondere din nota finală |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gradul de însușire a noțiunilor teoretice necesare elaborării proiectului și capacitatea de aplicare practică                                             | Prezentare orală pe baza unui subiect din tematica cursului, cu accent pe claritatea expunerii și capacitatea de argumentare | 30%                          |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/<br>proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gradul de actualitate a direcției tematicе, relevanța practică a cercetării, corectitudinea structurii proiectului și respectarea cerințelor de întocmire | Prezentare orală a proiectului cu evaluare practico-metodică                                                                 | 70%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                              |
| <p>a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor din domeniul cercetării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive pentru grupa de vârstă 15-19 ani, cu aplicare specifică în mediul formal.</p> <p>b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 la prezentarea practico-metodică/seminar/proiect, cât și la prezentarea orală de la curs, demonstrând capacitatea de argumentare și aplicare practică a noțiunilor teoretice.</p> |                                                                                                                                                           |                                                                                                                              |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                            |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ 15-18 ANI, ÎN MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                                         | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator/ proiect  | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Prezență 50% la cursurile teoretice, pentru a asigura dobândirea cunoștințelor de bază necesare pentru implementarea cercetării motrice.                      |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (seminar/proiect), pentru a asigura participarea activă în cadrul proiectelor de cercetare aplicată. |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice<br/>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.<br/>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber<br/>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală<br/>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe transversale | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale<br/>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, prin aplicarea lor eficientă în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a adolescenților cu vârste cuprinse între 15 și 18 ani, în cadrul mediului nonformal de instruire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice desfășurate în contexte nonformale, care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a adolescenților din grupa de vârstă 15-18 ani, prin metode recreative și flexibile, specifice mediului nonformal.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de organizare și implementare a cercetării care să investigheze modul în care activitățile motrice desfășurate în medii nonformale influențează dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a adolescenților.</li> <li>Dobândirea abilităților necesare pentru evaluarea și interpretarea datelor legate de impactul activităților motrice din mediul nonformal asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive, utilizând metode adaptate specificului activităților recreative și nonformale.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Metode de predare                                                       | Număr de ore | Observații |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| <b>8.1. Curs (capitole/subcapitole)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |              |            |
| <p>1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul nonformal: Definirea problemei de cercetare într-un context nonformal, în care activitățile motrice sunt mai flexibile și nu urmează un curriculum strict.</p> <p>Construcția ipotezei care să reflecte impactul activităților recreative și neconvenționale asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive.</p> <p>Elaborarea modelului de cercetare adaptat contextului nonformal, incluzând metode mai flexibile de măsurare și observare. Măsurarea și colectarea datelor – tehnici de evaluare</p> | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |       |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------|--|
| <p>adaptate mediilor nonformale, inclusiv observații, feedback de la participanți și măsurători informale.</p> <p>Analizarea datelor – utilizarea unor metode statistice mai adaptabile, inclusiv analize calitative. Generalizarea rezultatelor – aplicarea rezultatelor cercetării pentru îmbunătățirea programelor motrice și recreative din mediul nonformal. Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație</p>                                                                                                                                                                                  |  |       |  |
| <p>2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică pentru mediul nonformal: Strategii de căutare a temelor relevante pentru dezvoltarea motrică, fizică, socio-emoțională și cognitivă în context nonformal. Precizarea și definirea subiecților – selecția și specificarea grupei de participanți, cu accent pe participarea voluntară și particularitățile mediului recreativ sau informal. Identificarea surselor – utilizarea unor surse mai variate, inclusiv cercetări axate pe educația nonformală și activități recreative.</p>                                                                         |  | 2 ore |  |
| <p>3. Tematica cercetării științifice în mediul nonformal: Tipuri de cercetare: exploratorie, observațională, participativă, aplicate în activități recreative și nonformale. Teme de cercetare: influența activităților motrice informale asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive. Orientări tematice: cercetarea dezvoltării motricității umane în contexte informale, în corelație cu aspectele filogenetice și ontogenetice.</p>                                                                                                                                                                          |  | 2 ore |  |
| <p>4. Managementul proiectului de cercetare în mediul nonformal – Diagrama Gantt: Planificarea flexibilă a cercetării, ținând cont de dinamica activităților nonformale. Diagrama Gantt adaptată pentru gestionarea proiectelor cu activități recreative, unde variabilele sunt mai puțin rigide. Managementul riscurilor – identificarea riscurilor specifice mediilor nonformale, cum ar fi schimbarea frecvenței sau implicării participanților.</p>                                                                                                                                                                        |  | 2 ore |  |
| <p>5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul nonformal: Surse bibliografice relevante pentru cercetarea în educație nonformală și activități recreative. Norme academice și stiluri de citare aplicabile în cercetarea nonformală. Gestionarea corectă a surselor în contextul proiectelor nonformale, incluzând surse de date calitative și observaționale.</p>                                                                                                                                                                                                                        |  | 2 ore |  |
| <p>6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul nonformal: Relevanța și aplicabilitatea temei pentru dezvoltarea fizică, socio-emoțională sau/și cognitivă în contexte recreative și nonformale. Corectitudinea metodologică și flexibilitatea proiectului – evaluarea modului în care cercetarea se adaptează specificului nonformal. Impactul asupra activităților nonformale – identificarea soluțiilor practice pentru îmbunătățirea activităților motrice neconvenționale și recreative.</p>                                                                                                                           |  | 2 ore |  |
| <p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</li> <li>Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,</li> <li>Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd</li> <li>Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House</li> </ol> |  |       |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                   |              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| Bibliografie facultativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |              |            |
| 1. Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112</a><br>2. Brewerton, P., & Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications<br>3. Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user -friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.<br>4. Frankfort-Nachmias C., & Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.<br>5. Johnson, B.& Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications<br>6. Mitchell, M.L., & Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co. |                                                                                                   |              |            |
| <b>8.2 Seminar/ laborator/proiect</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metode de predare-învățare                                                                        | Număr de ore | Observații |
| 1. Componentele metodologice ale proiectului: Organizarea proiectului: Structurarea echipei de cercetare, stabilirea obiectivelor în contextul activităților motrice nonformale, unde activitățile sunt mai flexibile și adaptabile. Planificarea proiectului: Crearea unui plan adaptat activităților nonformale, ținând cont de variabile precum implicarea voluntară a participanților și contextul recreativ. Controlul proiectului: Monitorizarea activităților în contexte mai puțin structurate și ajustarea planului pe măsură ce activitățile se desfășoară. Managementul riscului: Gestionarea riscurilor specifice mediului nonformal, cum ar fi variabilitatea în participare și schimbarea condițiilor.                                                                                                                                                                                 | Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/<br>Predare pe bază de proiecte | 4 ore        |            |
| 2. Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării: Structurarea propunerii de proiect: Copertă, prima pagină, pagina de cuprins, adaptate la specificul cercetării nonformale. Introducerea: Definirea clară a obiectivelor, cu accent pe flexibilitatea abordării nonformale. Corpul lucrării: Descrierea metodologiei flexibile, a grupului țintă și a instrumentelor de colectare a datelor, care pot include observații și feedback din partea participanților. Concluziile și aparatul științific: Prezentarea rezultatelor adaptate specificului nonformal și relevanța lor pentru dezvoltarea motrică și socio-emoțională.                                                                                                                                                                                                                                                            | Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație                                        | 2 ore        |            |
| 3. Nivelul de aplicare: Plan de proiect: Stabilirea unui plan de proiect flexibil, adaptabil nevoilor și dinamicii activităților nonformale. Plan de etapă: Crearea unor etape de cercetare care să permită ajustarea în funcție de circumstanțele neprevăzute. Plan de lucru și plan de excepție: Organizarea muncii de cercetare și strategii de ajustare la eventualele schimbări care pot apărea într-un mediu mai puțin structurat.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   | 2 ore        |            |
| 4. Puncte de verificare: Stabilirea unor puncte de control adaptabile în funcție de dinamica nonformală. Rapoarte de stare: Redactarea rapoartelor de progres informale, care să reflecte variabilitatea specifică mediului nonformal. Finalizarea proiectului: Procesul de închidere a proiectului cu accent pe concluziile practice și aplicabilitatea lor în contexte nonformale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                   | 2 ore        |            |
| 5. Revizuirea și verificarea proiectului: Verificarea                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   | 2 ore        |            |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                            |       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------|--|
| respectării cerințelor metodologice în contextul unui cadru nonformal mai flexibil. Verificarea rezultatelor: Analizarea modului în care datele colectate reflectă obiectivele proiectului și relevanța acestora pentru activitățile motrice neconvenționale.5. Revizuirea și verificarea proiectului                                                                                                                                                                                                                             | Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație |       |  |
| 6. Prezentarea cercetării: Pregătirea prezentării: Utilizarea unor metode creative și interactive (ex. prezentări vizuale, demonstrații practice) pentru a evidenția dinamismul cercetării nonformale. Prezentarea orală: Dezvoltarea abilităților de comunicare pentru a adapta prezentarea la un public divers și neformal. Feedback și evaluare: Discuții libere și informale cu colegii și profesorii pentru a primi feedback și pentru a ajusta prezentarea finală în funcție de caracteristicile publicului și contextului. |                                                            | 2 ore |  |

#### Bibliografie obligatorie

1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern
2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,
3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd
4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House

#### Bibliografie facultativă

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip activitate | 10.1 Criterii de evaluare                 | 10.2 Metode de evaluare | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------|-------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs      | Gradul de însușire a noțiunilor teoretice | Prezentare orală a unui |                              |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                  |                                                                             |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | necesare elaborării unui proiect adaptat mediului nonformal și capacitatea de aplicare practică în activități motrice flexibile.                 | subiect din tematica cursului, cu accent pe originalitate și adaptabilitate | 30% |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/<br>proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Gradul de actualitate a tematicii, relevanța practică a cercetării în mediul nonformal, corectitudinea și flexibilitatea structurii proiectului. | Prezentare orală a proiectului cu evaluare practico-metodică                | 70% |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                             |     |
| a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor din domeniul cercetării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive pentru grupa de vârstă 15-19 ani, cu aplicare specifică în mediul nonformal.<br>b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 la prezentarea practico-metodică/seminar/proiect și la prezentarea orală de la curs, demonstrând capacitatea de adaptare și aplicare a noțiunilor teoretice în contextul nonformal. |                                                                                                                                                  |                                                                             |     |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                         |               |    |                       |   |                         |                              |     |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|-----|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ 19-25 ANI, ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                    |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                    |               |    |                       |   |                         |                              |     |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                                      | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup>       | DSI |
|                                                            |                                                                                         |               |    |                       |   |                         | Obligativitate <sup>3)</sup> | DO  |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator/ proiect  | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Prezență 50% la cursurile teoretice, pentru a asigura dobândirea cunoștințelor de bază necesare pentru implementarea cercetării motrice.                      |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (seminar/proiect), pentru a asigura participarea activă în cadrul proiectelor de cercetare aplicată. |

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

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe              | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, aplicându-le eficient în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a studenților cu vârste cuprinse între 19 și 25 de ani, în cadrul mediului formal de instruire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și adaptarea tipurilor de activități motrice care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a studenților, utilizând metode de predare și cercetare adecvate mediului formal de educație fizică.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de organizare și implementare a cercetării științifice care investighează modul în care activitățile motrice influențează dezvoltarea globală a tinerilor adulți, cu aplicare în mediul formal de instruire motrică.</li> <li>Dobândirea abilităților necesare pentru evaluarea și interpretarea datelor legate de impactul activităților motrice asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive a studenților, utilizând metode statistice și științifice adecvate.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de predare                                                       | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.1. Curs (capitole/subcapitole)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |              |            |
| 1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul formal: Definirea problemei de cercetare în contextul dezvoltării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive a tinerilor adulți (19-25 ani), într-un cadru educațional formal. Construcția ipotezei bazată pe date și studii anterioare privind dezvoltarea motrică și nevoile specifice ale acestei grupe de vârstă. Elaborarea modelului de cercetare, incluzând metode și instrumente de evaluare adaptate tinerilor adulți, cu accent pe variabilele care influențează performanța motrică și psihosocială. Măsurarea și colectarea datelor – tehnici avansate pentru evaluarea datelor cantitative și calitative privind performanțele fizice, emoționale și cognitive ale studenților. Generalizarea rezultatelor în vederea aplicării acestora pentru | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație | 4 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| optimizarea programelor de educație fizică în mediul universitar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație |       |  |
| 2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică pentru mediul universitar: Strategii de căutare a subiectelor relevante pentru grupa de vârstă 19-25 ani, inclusiv explorarea literaturii științifice contemporane și a nevoilor educaționale și motrice ale studenților.<br>Precizarea și definirea subiecților – selecția și caracterizarea participanților, adaptată studenților adulți. Identificarea surselor: baze de date academice și bibliografie actualizată, cu accent pe cercetările legate de tinerii adulți. |                                                                         | 2 ore |  |
| 3. Tematica cercetării științifice în mediul universitar: Tipuri de cercetare: experimentală, quasi-experimentală, longitudinală, toate aplicabile cercetării motrice în mediul universitar. Teme de cercetare: impactul activităților fizice asupra sănătății mentale și fizice a studenților, influența educației fizice asupra dezvoltării cognitive și sociale. Orientări tematice: dezvoltarea motricității și psihosociale la tinerii adulți în raport cu cerințele academice și de viață.                                          |                                                                         | 2 ore |  |
| 4. Managementul proiectului de cercetare – diagrama Gantt: Etape de planificare: organizarea etapizată a cercetării, cu priorități specifice tinerilor adulți, care includ factorii legați de stilul de viață al acestora. Diagrama Gantt adaptată activităților și ritmului de lucru în mediul universitar, ținând cont de flexibilitatea și termenele academice.<br>Managementul riscurilor: identificarea și gestionarea riscurilor legate de variațiile de participare și motivație ale studenților.                                  |                                                                         | 2 ore |  |
| 5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul universitar: Norme academice și stiluri de citare (APA, Chicago etc.) aplicabile în lucrările științifice din domeniul educației fizice și sportului la nivel universitar. Gestionarea bibliografiei: utilizarea softurilor specializate pentru organizarea eficientă a surselor bibliografice.                                                                                                                                                          |                                                                         | 2 ore |  |
| 6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul formal: Relevanța tematică și aplicabilitatea practică a cercetării pentru tinerii adulți, studenți. Corectitudinea metodologică și structura riguroasă a cercetării, în conformitate cu cerințele academice. Impactul rezultatelor: aplicarea practică a concluziilor în optimizarea activităților motrice și a educației fizice la nivel universitar.                                                                                                                                   |                                                                         | 2 ore |  |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |       |  |
| 1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |       |  |
| 2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |       |  |
| 3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                         |       |  |
| 4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic ResearchA Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         |       |  |
| Bibliografie facultativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                         |       |  |
| 1. Aguinis, H., Pierce, <a href="#">C. A.</a> , <a href="#">Bosco, F.A.</a> , <a href="#">Muslin, I.S. (2009)</a> - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                         |       |  |
| 2. Brewerton, P., & Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |       |  |

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

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

#### 10. Evaluare

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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                            |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PROIECT DE CERCETARE PE GRUPE DE VÂRSTĂ 19-25 ANI, ÎN MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | WILHELM ROBERT GROSZ                                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                                         | 2.5 Semestrul | IV | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |    |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|----|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs | 1  | 3.3 seminar/laborator/ proiect  | 1   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs | 14 | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 14  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |    |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |    |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |    |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |    |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |    |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |    |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |    |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |    |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |    |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 4   |                    |    |                                 |     |

### 4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

### 5. Condiții (acolo unde este cazul)

|                                                              |                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 de desfășurare a cursului                                | • Prezență 50% la cursurile teoretice, pentru a asigura dobândirea cunoștințelor de bază necesare pentru implementarea cercetării motrice.                      |
| 5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului | • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (seminar/proiect), pentru a asigura participarea activă în cadrul proiectelor de cercetare aplicată. |

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



|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Competențe profesionale | <p>C1. Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>C2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> |
| Competențe              | <p>CT1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrarea cunoștințelor teoretice și practice dobândite în cadrul programului de studii, aplicându-le eficient în proiectarea, organizarea și evaluarea activităților motrice desfășurate în contexte nonformale, care contribuie la dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă a studenților cu vârste cuprinse între 19 și 25 de ani.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarea și adaptarea activităților motrice în funcție de nevoile și interesele studenților din această grupă de vârstă, utilizând metode recreative și flexibile caracteristice mediului nonformal.</li> <li>Dezvoltarea competențelor de cercetare în mediul nonformal, explorând impactul activităților motrice spontane și recreative asupra dezvoltării fizice și socio-emoționale a studenților/ tinerilor.</li> <li>Dobândirea abilităților de evaluare și interpretare a datelor colectate din activitățile motrice desfășurate în contexte nonformale, folosind metode statistice și calitative adaptate mediului recreativ și informal.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

| 8.1 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Metode de predare                                                       | Număr de ore | Observații |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 8.1. Curs (capitole/subcapitole)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                         |              |            |
| <p>1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul nonformal: Definirea problemei de cercetare în contextul activităților motrice nonformale și recreative, adaptate tinerilor adulți (19-25 ani).</p> <p>Construcția ipotezei în funcție de impactul activităților motrice spontane și recreative asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive a studenților. Elaborarea modelului de cercetare, incluzând metode flexibile de măsurare și evaluare adaptate mediului nonformal.</p> <p>Măsurarea și colectarea datelor – utilizarea de metode observaționale, autoevaluări și feedback calitativ, relevante pentru activitățile recreative. Generalizarea rezultatelor – aplicarea concluziilor pentru îmbunătățirea programelor motrice și recreative în contexte nonformale.</p> | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație | 4 ore        |            |
| 2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                         | 2 ore        |            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                         |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|--|
| pentru mediul nonformal: Strategii de căutare a subiecților relevante pentru dezvoltarea fizică, socio-emoțională și cognitivă în contexte nonformale, utilizând literatură științifică și surse informale. Precizarea și definirea subiecților – selecția participanților pe baza implicării voluntare și interesului personal, adaptat mediului recreativ. Identificarea surselor: utilizarea de resurse variate, incluzând cercetări și studii aplicabile mediului nonformal.                         | Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație |       |  |
| 3. Tematica cercetării științifice în mediul nonformal: Tipuri de cercetare: exploratorie, observațională, participativă, adaptate activităților motrice spontane și recreative. Teme de cercetare: impactul activităților recreative asupra sănătății fizice și mentale a studenților, precum și asupra dezvoltării socio-emoționale. Orientări tematice: dezvoltarea motricității în contexte neconvenționale, cum ar fi sporturile alternative, activitățile outdoor și proiectele de grup.           |                                                                         | 2 ore |  |
| 4. Managementul proiectului de cercetare în mediul nonformal – diagrama Gantt: Planificarea flexibilă a cercetării, adaptată activităților nonformale și recreative, cu posibilitatea de ajustare pe parcurs.<br>Diagrama Gantt: instrument pentru organizarea și gestionarea timpului în proiectele nonformale, cu accent pe adaptabilitate. Managementul riscurilor: identificarea riscurilor în medii neconvenționale și gestionarea acestora (ex. fluctuații de participare, schimbări neprevăzute). |                                                                         | 2 ore |  |
| 5. Utilizarea referințelor în procesul de elaborare a documentelor pentru mediul nonformal: Surse bibliografice variate, incluzând cercetări și surse de date informale și calitative, relevante pentru mediul nonformal. Norme de citare și organizarea referințelor adaptate unui context de cercetare mai flexibil și recreativ.                                                                                                                                                                      |                                                                         | 2 ore |  |
| 6. Criterii de evaluare a proiectului în mediul nonformal: Relevanța practică și aplicabilitatea cercetării în contexte nonformale și recreative. Corectitudinea metodologică și flexibilitatea proiectului în adaptarea la variabilele mediului nonformal. Impactul rezultatelor: aplicarea concluziilor pentru îmbunătățirea programelor recreative și a activităților motrice neconvenționale.                                                                                                        |                                                                         | 2 ore |  |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |       |  |
| 1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |       |  |
| 2. Creswell, J., 2020, Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research, Global Edition, Pearson Education Limited,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                         |       |  |
| 3. Flick, U, 2022, An Introduction to Qualitative Research, SAGE Publications Ltd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |       |  |
| 4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic ResearchA Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                         |       |  |
| Bibliografie facultativă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                         |       |  |
| 1. Aguinis, H., Pierce, C. A., Bosco, F.A., Muslin, I.S. (2009) - First Decade of Organizational Research Methods: Trends in Design, Measurement, and Data-Analysis Topics. Organizational Research Methods, 12(1), 69-112                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                         |       |  |
| 2. Brewerton, P., & Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers: SAGE Publications                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |       |  |
| 3. Dawson, C. (2002) - Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                         |       |  |

4. Frankfort-Nachmias C., & Nachmias D. (2000) - Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.): Worth Publishers.
5. Johnson, B.& Christensen, L., (2008) – Educational Research (Third ed.). Los Angeles: SAGE Publications
6. Mitchell, M.L., & Jolley, J.M. (2001) – Research Design Explained (4th ed.): Wadsworth Pub Co.

| 8.2 Seminar/ laborator/proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Metode de predare-învățare                                                                     | Număr de ore | Observații |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1. Componentele metodologice ale proiectului: Organizarea proiectului: stabilirea obiectivelor de cercetare în contexte nonformale, unde activitățile sunt mai flexibile și adaptabile nevoilor și intereselor studenților. Planificarea proiectului: crearea unui plan flexibil care să se adapteze variabilităților mediului nonformal. Controlul și managementul riscurilor: identificarea și gestionarea riscurilor specifice activităților nonformale, precum fluctuațiile de participare sau schimbările de context. | Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/ Predare pe bază de proiecte | 4 ore        |            |
| 2. Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării: Structura lucrării: coperta, prima pagină, cuprins, secțiuni adaptate caracterului nonformal al cercetării. Introducerea: stabilirea clară a obiectivelor cercetării, adaptată la flexibilitatea mediului nonformal.2. Elaborarea propunerii de proiect și structura lucrării (copertă/prima pagină, pagina de cuprins, introducerea, corpul lucrării, concluziile, aparatul științific)                                                                        |                                                                                                | 2 ore        |            |
| 3. Nivelul de aplicare al proiectului: Plan de proiect flexibil: creare și adaptare constantă a unui plan de lucru care să includă etape clare, dar deschise la modificări. Plan de lucru și de excepție: soluții pentru provocările neprevăzute din contextul nonformal, precum lipsa resurselor sau schimbarea participanților.                                                                                                                                                                                          | Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație                                     | 2 ore        |            |
| 4. Controlul programului proiectului: Puncte de verificare: stabilirea unor momente cheie pentru evaluarea progresului în cercetare, ajustate la contextul nonformal. Rapoarte de stare: rapoarte intermediare care reflectă flexibilitatea și adaptabilitatea cercetării în funcție de variabilele mediului nonformal. Finalizarea proiectului: încheierea proiectului și prezentarea concluziilor finale într-un format adaptat nonformalului.                                                                           |                                                                                                | 2 ore        |            |
| 5. Revizuirea și verificarea proiectului: Revizuirea proiectului: verificarea conformității metodologice într-un mediu mai puțin structurat și flexibil, unde adaptabilitatea joacă un rol important. Verificarea datelor: interpretarea corectă a datelor calitative și observaționale, caracteristice cercetărilor nonformale.                                                                                                                                                                                           |                                                                                                | 2 ore        |            |
| 6. Prezentarea cercetării: Prezentarea flexibilă a rezultatelor: utilizarea metodelor creative pentru a evidenția rezultatele cercetării nonformale, inclusiv prezentări interactive. Feedback și evaluare: discuții libere și evaluare interactivă din partea colegilor și profesorilor pentru îmbunătățirea prezentării.                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                | 2 ore        |            |
| Bibliografie obligatorie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                |              |            |
| 1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                |              |            |

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

#### Bibliografie facultativă

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                         | 10.2 Metode de evaluare                                                                                                               | 10.3 Pondere din nota finală |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Curs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gradul de înțelegere a noțiunilor teoretice și capacitatea de adaptare a acestora în proiecte nonformale          | Prezentare orală pe baza unui subiect din tematica cursului, cu accent pe originalitate și adaptabilitate                             | 30%                          |
| 10.5 Seminar/<br>laborator/<br>proiect                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Gradul de adaptare a cercetării la contextul nonformal, corectitudinea metodologică și flexibilitatea proiectului | Prezentare orală a proiectului cu evaluare practico-metodică, evaluare pe baza capacității de a reflecta particularitățile nonformale | 70%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                              |
| <p>a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor din domeniul cercetării motrice, fizice, socio-emoționale și cognitive pentru grupa de vârstă 19-25 ani, aplicate în contextul nonformal.</p> <p>b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 la prezentarea practico-metodică/seminar/proiect și la prezentarea orală de la curs, demonstrând capacitatea de adaptare la mediul nonformal.</p> |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf. dr. Ioan TURCU,  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA,  
Director de departament

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de curs

Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ,  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                             |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PRACTICĂ PENTRU PREGĂTIREA DISERTAȚIEI ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        |                                                                             |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                              |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                          | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |  |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|--|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs |  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs |  | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |  |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |  |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |  |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |  |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |  |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |  |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |  |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |  |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |  |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare pentru realizarea unei cercetări aplicate în contextul motricității, prin implicarea directă a masteranzilor în procesul de observare, planificare și evaluare în mediu formal de instruire.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea abilităților de observare și analiză a activităților motrice desfășurate în mediu formal de instruire, în vederea identificării aspectelor relevante pentru cercetarea de disertație.</li> <li>Dezvoltarea capacității de planificare și realizare a unei cercetări motrice aplicate, în funcție de tema disertației, inclusiv selectarea metodelor și instrumentelor de evaluare.</li> <li>Îmbunătățirea competențelor de evaluare și reflecție critică asupra intervențiilor didactice realizate în mediu formal, aplicând concepte teoretice în contexte reale de predare.</li> <li>Formarea capacității de integrare a datelor colectate din activitatea practică în lucrarea de disertație, corelând rezultatele cu obiectivele cercetării.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

|                                 |                   |              |            |
|---------------------------------|-------------------|--------------|------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect | Metode de predare | Număr de ore | Observații |
|---------------------------------|-------------------|--------------|------------|

|                                                                |                                                          |       |                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Stabilirea unui plan de cercetare științifică                  | Activitate practică + consultare cu coordonatorul        | 3 ore | Elaborarea unui plan de lucru detaliat pentru structura lucrării.                                   |
| Observarea și analiza activităților motrice                    | Observare directă în școală + jurnal de practică         | 3 ore | Masteranzii vor observa lecțiile de educație fizică, notând observațiile în jurnalul de practică.   |
| Planificarea intervențiilor motrice                            | Activitate practică + elaborarea planului de intervenție | 4 ore | Planificarea unei secvențe de lecție care să sprijine tema de cercetare a disertației.              |
| Realizarea intervențiilor motrice                              | Activitate practică – lecții de probă                    | 8 ore | Masteranzii vor conduce lecții de educație fizică sub supravegherea unui mentor.                    |
| Colectarea și analiza datelor                                  | Activitate de evaluare practică + analiză de date        | 4 ore | Colectarea datelor în timpul lecțiilor de probă și utilizarea lor pentru disertație.                |
| Integrarea rezultatelor din practică în lucrarea de disertație | Activitate practică + consultare cu coordonatorul        | 4 ore | Masteranzii vor integra datele colectate în lucrarea de disertație, sub îndrumarea coordonatorului. |
| Feedback și reflecție asupra intervențiilor                    | Sesiune de feedback + autoevaluare                       | 2 ore | Evaluarea activității desfășurate, reflectarea asupra dificultăților și identificarea soluțiilor    |

#### Bibliografie obligatorie

1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.
2. Ghid pentru redactarea și prezentarea lucrării de licență sau disertație, 2024. Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

#### Bibliografie facultativă

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

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

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



## 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.1 Criterii de evaluare                                                                               | 10.2 Metode de evaluare                               | 10.3 Pondere din nota finală |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| Jurnal de practică și observații                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Claritatea și relevanța observațiilor, capacitatea de a identifica elemente relevante pentru cercetare  | Evaluare scrisă de către mentor și coordonator        | 20%                          |
| Planificarea și realizarea intervențiilor motrice                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Corectitudinea planificării, capacitatea de a implementa intervențiile și adaptarea acestora la context | Evaluare practică de către mentor                     | 40%                          |
| Reflecția asupra activității și integrarea rezultatelor în disertație                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Calitatea reflecției critice asupra intervențiilor, integrarea datelor în disertație                    | Evaluare orală și scrisă, consultare cu coordonatorul | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                         |                                                       |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Studentul trebuie să observe, planifice și implementeze intervenții motrice în mediul școlar, demonstrând capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice în practică.</li> <li>• Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (observații, intervenții și integrarea rezultatelor).</li> <li>• Reflecție critică asupra activității desfășurate, identificând soluții de îmbunătățire a intervențiilor în vederea susținerii disertației.</li> </ul> |                                                                                                         |                                                       |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                                |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | PRACTICĂ PENTRU PREGĂTIREA DISERTAȚIEI ÎN MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        |                                                                                |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                                 |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                             | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |  |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|--|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 2   | din care: 3.2 curs |  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 2   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 28  | din care: 3.5 curs |  | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 28  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |  |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |  |                                 | 30  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |  |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |  |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |  |                                 |     |
| Examinări                                                                                      |     |                    |  |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |  |                                 |     |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 72  |                    |  |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 100 |                    |  |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 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 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare pentru realizarea unei cercetări aplicate în contextul activităților motrice nonformale, prin implicarea directă a masteranzilor în procesul de observare, planificare și evaluare în medii de învățare flexibile și diverse.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dobândirea abilităților de observare și analiză a activităților motrice desfășurate în medii nonformale de instruire, în vederea identificării aspectelor relevante pentru cercetarea de disertație.</li> <li>Dezvoltarea capacității de planificare și realizare a unei cercetări motrice aplicate, în funcție de tema disertației, incluzând metode adaptate la contextul nonformal și flexibil al intervențiilor.</li> <li>Îmbunătățirea competențelor de evaluare și reflecție critică asupra intervențiilor didactice realizate în medii nonformale, aplicând concepte teoretice în contexte variate de predare.</li> <li>Formarea capacității de integrare a datelor colectate din activitatea practică în lucrarea de disertație, corelând rezultatele cu obiectivele cercetării.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

|                                   |                       |              |                      |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------|----------------------|
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect   | Metode de predare     | Număr de ore | Observații           |
| Stabilirea unui plan de cercetare | Activitate practică + | 3 ore        | Elaborarea unui plan |

|                                                                 |                                                             |       |                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| științifică                                                     | consultare cu coordonatorul                                 |       | de lucru detaliat pentru structura lucrării.                                                                                                 |
| Observarea și analiza activităților motrice în mediul nonformal | Observare directă în centre nonformale + jurnal de practică | 3 ore | Masteranzii vor observa activitățile nonformale (ex: cluburi sportive, activități de recreere), notând observațiile în jurnalul de practică. |
| Planificarea intervențiilor motrice nonformale                  | Activitate practică + elaborarea planului de intervenție    | 4 ore | Planificarea unei activități motrice care să sprijine tema de cercetare a disertației.                                                       |
| Realizarea intervențiilor motrice în mediul nonformal           | Activitate practică – sesiuni de probă                      | 8 ore | Masteranzii vor conduce activități nonformale sub îndrumarea unui mentor.                                                                    |
| Colectarea și analiza datelor din intervențiile nonformale      | Activitate de evaluare practică + analiză de date           | 4 ore | Colectarea datelor în timpul intervențiilor și utilizarea lor pentru disertație.                                                             |
| Integrarea rezultatelor din practică în lucrarea de disertație  | Activitate practică + consultare cu coordonatorul           | 4 ore | Masteranzii vor integra datele colectate în lucrarea de disertație, sub îndrumarea coordonatorului.                                          |
| Feedback și reflecție asupra intervențiilor în mediul nonformal | Sesiune de feedback + autoevaluare                          | 2 ore | Evaluarea activității desfășurate, reflectarea asupra dificultăților și identificarea soluțiilor.                                            |

#### Bibliografie obligatorie

1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.
2. Ghid pentru redactarea și prezentarea lucrării de licență sau disertație, 2024. Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

#### Bibliografie facultativă

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10.1 Criterii de evaluare                                                                                                  | 10.2 Metode de evaluare                               | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------|
| 10.4 Jurnal de practică și observații                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Claritatea și relevanța observațiilor, capacitatea de a identifica elemente relevante pentru cercetare în mediul nonformal | Evaluare scrisă de către mentor și coordonator        | 20%                          |
| 10.5 Planificarea și realizarea intervențiilor motrice nonformale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Corectitudinea planificării, capacitatea de a implementa intervențiile și adaptarea acestora la contextul nonformal        | Evaluare practică de către mentor                     | 40%                          |
| 10.6 Reflecția asupra activității și integrarea rezultatelor în disertație                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Calitatea reflecției critice asupra intervențiilor, integrarea datelor în disertație                                       | Evaluare orală și scrisă, consultare cu coordonatorul | 40%                          |
| 10.6 Standard minim de performanță                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                            |                                                       |                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Studentul trebuie să observe, planifice și implementeze intervenții motrice în mediul nonformal de instruire, demonstrând capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice în practică.</li> <li>Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (observații, intervenții și integrarea rezultatelor).</li> <li>Reflecție critică asupra activității desfășurate, identificând soluții de îmbunătățire a intervențiilor în vederea susținerii disertației.</li> </ul> |                                                                                                                            |                                                       |                              |

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                      |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE, MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        |                                                                      |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                       |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                   | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |  |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|--|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs |  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 4   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56  | din care: 3.5 curs |  | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 56  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |  |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |  |                                 | 60  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |  |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |  |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |  |                                 | 30  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |  |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |  |                                 | 62  |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 194 |                    |  |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 250 |                    |  |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 10  |                    |  |                                 |     |

### 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 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

## 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare pentru elaborarea, structurarea și finalizarea unei lucrări de disertație în concordanță cu cerințele academice și standardele de calitate ale programului de master.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității de a realiza cercetări individuale și documentare privind tema disertației, utilizând surse academice relevante.</li> <li>Însușirea metodologiei specifice de elaborare a unei lucrări de disertație, inclusiv formularea obiectivelor cercetării, identificarea ipotezelor și justificarea metodei de cercetare.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de analiză și interpretare a datelor colectate în contextul studiului, corelând rezultatele obținute cu literatura de specialitate.</li> <li>Formarea competențelor de redactare academică și utilizare a tehnicilor de referențiere conform normelor academice, asigurând respectarea eticii în cercetare.</li> </ul> |

## 8. Conținuturi

|                                 |                    |              |            |
|---------------------------------|--------------------|--------------|------------|
| 8.1 Curs                        | Metode de predare  | Număr de ore | Observații |
| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect | Metode de predare- | Număr de     | Observații |

|                                                        | învățare                                                      | ore    |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selectarea și formularea temei de disertație           | Activitate individuală + ghidare de către coordonator         | 4 ore  | Stabilirea temei de cercetare și justificarea alegerii acesteia.                                        |
| Planificarea și structurarea lucrării                  | Activitate practică + consultare cu coordonatorul             | 6 ore  | Elaborarea unui plan de lucru detaliat pentru structura lucrării.                                       |
| Documentarea și revizuirea literaturii de specialitate | Activitate de cercetare + sesiuni de feedback                 | 10 ore | Colectarea și analiza literaturii academice relevante, redactarea unei revizui de literatură coerente.  |
| Metodologia de cercetare                               | Sesiuni de îndrumare + activitate individuală                 | 8 ore  | Definirea metodei de cercetare, selectarea instrumentelor de colectare a datelor.                       |
| Colectarea și analiza datelor                          | Activitate practică în teren/laborator + interpretare de date | 14 ore | Aplicarea metodologiei, colectarea datelor și utilizarea tehnicilor statistice adecvate.                |
| Redactarea capitolelor lucrării                        | Activitate practică + sesiuni de corectură                    | 8 ore  | Scrierea și îmbunătățirea conținutului lucrării, capitol cu capitol, sub supravegherea coordonatorului. |
| Prezentarea și susținerea lucrării                     | Pregătire pentru susținere + activitate practică              | 6 ore  | Pregătirea unei prezentări orale a disertației, exersarea susținerii în fața unui public.               |

#### Bibliografie obligatorie

1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.
2. Ghid pentru redactarea și prezentarea lucrării de licență sau disertație, 2024. Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

#### Bibliografie facultativă

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

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



10. Evaluare

| Tip de activitate                      | 10.1 Criterii de evaluare                                                                        | 10.2 Metode de evaluare                                    | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Documentarea și revizuirea literaturii | Claritatea și relevanța surselor alese, coerența revizuirii literaturii                          | Evaluare scrisă de către coordonator                       | 20%                          |
| Structura și metodologia lucrării      | Corectitudinea și adecvarea metodologiei folosite, formularea clară a obiectivelor și ipotezelor | Evaluare pe baza planului lucrării                         | 20%                          |
| Calitatea conținutului lucrării        | Structurarea logică, coerența argumentării, respectarea normelor academice de redactare          | Evaluare finală a lucrării de către coordonator și comisie | 40%                          |
| Prezentarea și susținerea lucrării     | Claritatea expunerii, capacitatea de a răspunde la întrebări, încadrarea în timp                 | Evaluare orală în fața unei comisii                        | 20%                          |

10.6 Standard minim de performanță

- Studentul trebuie să elaboreze o lucrare de disertație coerentă, care să reflecte cunoștințele acumulate în cadrul programului de master și capacitatea de a realiza o cercetare independentă.
- Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documentare, structurare, redactare și susținere).
- Respectarea normelor academice și etice în redactarea lucrării, inclusiv referențierea corectă a surselor.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de proiect

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

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

### 2. Date despre disciplină

|                                                            |                                                                         |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|----|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------------------------|-----------|
| 2.1 Denumirea disciplinei                                  | ELABORAREA LUCRĂRII DE DISERTAȚIE, MEDIU NONFORMAL DE INSTRUIRE MOTRICĂ |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.2 Titularul activităților de curs                        |                                                                         |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect | MIJAICĂ RALUCA                                                          |               |    |                       |   |                         |                                                        |           |
| 2.4 Anul de studiu                                         | II                                                                      | 2.5 Semestrul | II | 2.6 Tipul de evaluare | C | 2.7 Regimul disciplinei | Conținut <sup>3)</sup><br>Obligativitate <sup>3)</sup> | DSI<br>DO |

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

|                                                                                                |     |                    |  |                                 |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------|--|---------------------------------|-----|
| 3.1 Număr de ore pe săptămână                                                                  | 4   | din care: 3.2 curs |  | 3.3 seminar/ laborator/ proiect | 4   |
| 3.4 Total ore din planul de învățământ                                                         | 56  | din care: 3.5 curs |  | 3.6 seminar/ laborator/ proiect | 56  |
| Distribuția fondului de timp                                                                   |     |                    |  |                                 | ore |
| Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe                                    |     |                    |  |                                 | 60  |
| Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren |     |                    |  |                                 | 20  |
| Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri                |     |                    |  |                                 | 20  |
| Tutoriat                                                                                       |     |                    |  |                                 | 30  |
| Examinări                                                                                      |     |                    |  |                                 | 2   |
| Alte activități.....                                                                           |     |                    |  |                                 | 62  |
| 3.7 Total ore de activitate a studentului                                                      | 194 |                    |  |                                 |     |
| 3.8 Total ore pe semestru                                                                      | 250 |                    |  |                                 |     |
| 3.9 Numărul de credite <sup>5)</sup>                                                           | 10  |                    |  |                                 |     |

### 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 Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</p> <p>R.Î.1.1. Studentul utilizează metode avansate de evaluare a capacității motrice și a aptitudinilor subiecților pentru a dezvolta programe personalizate de educație fizică, adaptate la nevoile specifice ale fiecărei grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul analizează datele de evaluare pentru a monitoriza progresul fizic/motric al subiecților și pentru a adapta instrucțiunile și programele în consecință.</p> <p>Cp.2 Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</p> <p>R.Î.2.1. Studentul proiectează și implementează programe inovatoare de activități motrice de timp liber pentru diferite grupuri de vârstă, luând în considerare cercetările și recomandările actuale în domeniu.</p> <p>R.Î.2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul organizează și administrează evenimente și activități motrice în comunitate, promovând un stil de viață activ.</p> <p>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</p> <p>R.Î.3.1. Studentul demonstrează abilitatea de a gestiona proiecte de cercetare și echipe de lucru pentru a analiza și dezvolta practici și politici educaționale eficiente pentru diferitele grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul promovează etica și valorile profesionale în rândul colegilor și comunității educaționale.</p> |
| Competențe transversale | <p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul colaborează eficient cu alți profesioniști din domeniul sănătății și educației pentru a dezvolta și implementa proiecte de cercetare interdisciplinare care vizează evaluarea și îmbunătățirea stării de sănătate și a calității vieții în rândul diferitelor grupe de vârstă.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de gestionare a proiectelor de cercetare, inclusiv planificarea, colectarea și analiza datelor, și raportarea rezultatelor în mod clar și coerent.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul diseminează rezultatele cercetării în comunitatea științifică și în mediul educațional, contribuind la avansarea cunoștințelor în domeniul Științei sportului și educației fizice.</p> <p>R.Î.1.4. Studentul utilizează tehnologiile de comunicare pentru a facilita schimbul de informații și coordonarea serviciilor pentru beneficiul elevilor/subiecților și comunității.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

#### 7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 Obiectivul general al disciplinei | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea competențelor necesare pentru elaborarea, structurarea și finalizarea unei lucrări de disertație în concordanță cu cerințele academice și standardele de calitate ale programului de master.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 7.2 Obiectivele specifice             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dezvoltarea capacității de a realiza cercetări individuale și documentare privind tema disertației, utilizând surse academice relevante.</li> <li>Însușirea metodologiei specifice de elaborare a unei lucrări de disertație, inclusiv formularea obiectivelor cercetării, identificarea ipotezelor și justificarea metodei de cercetare.</li> <li>Dezvoltarea abilităților de analiză și interpretare a datelor colectate în contextul studiului, corelând rezultatele obținute cu literatura de specialitate.</li> <li>Formarea competențelor de redactare academică și utilizare a tehnicilor de referențiere conform normelor academice, asigurând respectarea eticii în cercetare.</li> </ul> |

#### 8. Conținuturi

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

| 8.2 Seminar/ laborator/ proiect                        | Metode de predare-învățare                                    | Număr de ore | Observații                                                                                              |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selectarea și formularea temei de disertație           | Activitate individuală + ghidare de către coordonator         | 4 ore        | Stabilirea temei de cercetare și justificarea alegerii acesteia.                                        |
| Planificarea și structurarea lucrării                  | Activitate practică + consultare cu coordonatorul             | 6 ore        | Elaborarea unui plan de lucru detaliat pentru structura lucrării.                                       |
| Documentarea și revizuirea literaturii de specialitate | Activitate de cercetare + sesiuni de feedback                 | 10 ore       | Colectarea și analiza literaturii academice relevante, redactarea unei revizui de literatură coerente.  |
| Metodologia de cercetare                               | Sesiuni de îndrumare + activitate individuală                 | 8 ore        | Definirea metodei de cercetare, selectarea instrumentelor de colectare a datelor.                       |
| Colectarea și analiza datelor                          | Activitate practică în teren/laborator + interpretare de date | 14 ore       | Aplicarea metodologiei, colectarea datelor și utilizarea tehnicilor statistice adecvate.                |
| Redactarea capitolelor lucrării                        | Activitate practică + sesiuni de corectură                    | 8 ore        | Scrierea și îmbunătățirea conținutului lucrării, capitol cu capitol, sub supravegherea coordonatorului. |
| Prezentarea și susținerea lucrării                     | Pregătire pentru susținere + activitate practică              | 6 ore        | Pregătirea unei prezentări orale a disertației, exersarea susținerii în fața unui public.               |

#### Bibliografie obligatorie

1. Epuran, M., (2005) Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice-Sport-Fitness. Ediția a 2-a FEST, București.
2. Ghid pentru redactarea și prezentarea lucrării de licență sau disertație, 2024. Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane

#### Bibliografie facultativă

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

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

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

#### 10. Evaluare

| Tip de activitate                      | 10.1 Criterii de evaluare                                                                        | 10.2 Metode de evaluare                                    | 10.3 Pondere din nota finală |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Documentarea și revizuirea literaturii | Claritatea și relevanța surselor alese, coerența revizuirii literaturii                          | Evaluare scrisă de către coordonator                       | 20%                          |
| Structura și metodologia lucrării      | Corectitudinea și adecvarea metodologiei folosite, formularea clară a obiectivelor și ipotezelor | Evaluare pe baza planului lucrării                         | 20%                          |
| Calitatea conținutului lucrării        | Structurarea logică, coerența argumentării, respectarea normelor academice de redactare          | Evaluare finală a lucrării de către coordonator și comisie | 40%                          |
| Prezentarea și susținerea lucrării     | Claritatea expunerii, capacitatea de a răspunde la întrebări, încadrarea în timp                 | Evaluare orală în fața unei comisii                        | 20%                          |

#### 10.6 Standard minim de performanță

- Studentul trebuie să elaboreze o lucrare de disertație coerentă, care să reflecte cunoștințele acumulate în cadrul programului de master și capacitatea de a realiza o cercetare independentă.
- Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documentare, structurare, redactare și susținere).
- Respectarea normelor academice și etice în redactarea lucrării, inclusiv referențierea corectă a surselor.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 26/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024.

Conf.dr. Ioan TURCU  
Decan

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

Conf. dr. Raluca MIJAICĂ  
Titular de proiect