

## 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	PSIHOLOGIA VÂRSTELOR ȘI PSIHPATOLOGII 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>	DCA
							Obligativitate <sup>4)</sup>	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></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><b>Cp2. Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b></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><b>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</b></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><b>Ct.1. Comunicarea și cooperarea interprofesională în contextul activităților motrice formale și non-formale</b></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> <p><b>Ct.2. Dezvoltarea profesională continuă și planificarea carierei în domeniul educației fizice și sportului</b></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>Formarea unei structuri conceptuale specifice psihologiei vârstelor și raportarea acesteia 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 ore	Observații
1. Definierea psihologiei vârștelor	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 vârștei a III-a	Prelegere	2 ore	
<p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Crețu T. - Psihologia vârștelor. Editura Polirom, București, 2016;</li> <li>Del Barrio M.V. - Psihologia copilului. Un GPS pentru navigarea dezvoltării până la vârsta adultă. Editura Litera, București, 2022;</li> <li>Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie și psihologie clinică, Vol.1. Editura Institutul European, Iași, 2021;</li> <li>Dindelegan C.M. - Breviar de psihopatologie și psihologie clinică, Vol.2. Editura Institutul European, Iași, 2021;</li> <li>Gopnik A. - Grădinarul și tâmplarul. Noi tendințe în psihologia dezvoltării copilului. Editura Curtea veche, București, 2023;</li> <li>Holdevici, I. Crăciun B. - Orientări moderne în psihoterapie și consiliere psihologică. Editura Trei, București, 2019;</li> <li>Mitrofan L. - Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Editura Polirom, Iași, 2019;</li> <li>Popescu O.A. - Psihoterapie integrativă strategică. Psihopatologia adultului. Vol. 2. Editura Letras, Otopeni, 2022;</li> <li>Schore A.N. - Știința artei psihoterapiei. Volumul 2: Necunoștința dezvoltării afective și neuropsihiatria dezvoltării. Editura Herald, București, 2020;</li> <li>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>Crețu T. - Psihologia vârștelor, Editura Polirom, București, 2009;</li> <li>Holdevici I. - Elemente de psihoterapie, ediția a III-a, revizuită și adăugită, Editura All, București, 1988;</li> <li>Sion G. - Psihologia vârștelor, ediția a IV-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2007;</li> <li>Tudose F. - Psihopatologie și orientări terapeutice în psihiatrie, ediția a III-a, Editura Fundației România de Măine, București, 2009;</li> <li>Verza E. - Psihologia vârștelor, Editura Hyperion, București, 1993;</li> <li>Verza E., Verza F. - Psihologia vârștelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000.</li> </ol>			
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 afectivității la bătrânețe	Lucru în grup, dezbateri	3 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 Mâine, București, 2007;
4. Tudose F. - Psihopatologie și orientări terapeutice în psihiatrie, ediția a III-a, Editura Fundației România de Mâine, București, 2009;
5. Verza E. - Psihologia vârstelor, Editura Hyperion, București, 1993;
1. Verza E., Verza F. - Psihologia vârstelor, Editura Pro Humanitas, București, 2000.

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

- Inspectoratul Școlar Județean, 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

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN  
Titular de curs

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN  
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 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	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>	DAP
							Obligativitate <sup>3)</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	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% - 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><b>Cp. 1: Evaluarea și dezvoltarea performanței fizice și motrice</b>  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.  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>Cp 2: Planificarea și implementarea programelor de activități motrice de timp liber</b>  R.Î. 2.2. Studentul integrează tehnologiile și resursele digitale în dezvoltarea și livrarea programelor de activități motrice.</p> <p><b>Cp. 3: Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și nonformală</b>  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 nonformale</b>  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		4 ore	

<p>învățării; Învățarea motrică (definiții, caracteristici, 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>		<p>4 ore</p> <p>4 ore</p> <p>4 ore</p> <p>4 ore</p> <p>4 ore</p>	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, L. – Teoria învățării motrice; Curs de uz intern, Brașov, 2020;</li> <li>Bădicu, G., Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1629-0, Brașov, 2023;</li> <li>Bădicu, G., Balint, L. – Metodica educației fizice și a sportului; Editura Universității "Transilvania", ISBN 978-606-19-1630-6, Brașov, 2023;</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cârstea, Gh. - Educație fizică – fundamente teoretice și metodice. Casa de editură Petru Maior, București, 1999.</li> <li>Cristea, S. - Teorii ale învățării - modele de instruire. Edit. Didactică și pedagogic, București, 2005;</li> <li>Demeter, A., - Bazele fiziologice și biochimice ale formării deprinderilor motrice. Editura Sport Turism, București, 1982;</li> <li>Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999;</li> <li>Dragnea A., Teodorescu, S.,M., - Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002;</li> <li>Epuran, M., - Pedagogie și psihologie – Lecția I – Învățarea școlară (proces de predare – învățare în lumina psihologiei moderne a învățării), IEFS, București, 1985;</li> <li>Epuran, M., - Metodologia cercetării activităților corporale. București: Editura FEST., 2005;</li> <li>Epuran, M., - Motricitate si psihism in activitatile corporale.Vol I, Edit. FEST, București, 2011;</li> <li>Epuran, M., Stănescu, M., - Învățarea motrică-aplicații în activități corporale, Editura Discobolul, București, 2010;</li> <li>***Învățarea – Editura MTS, Centrul de Cercetări pentru Probleme de Sport, București, 1998.</li> </ol>			

8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
<p>⇒ Teoriile învățării aplicate prin modele pedagogice</p> <p>⇒ Neurofiziologia comportamentului motor</p> <p>⇒ Mecanismele învățării, structura și procesualitatea învățării.</p> <p>⇒ Personalitatea profesorului, grupul școlar, relațiile educaționale și randamentul învățării motrice.</p> <p>⇒ Structura cognitivă a elevului, interacțiunea cognitiv – motivațională în învățarea motrică.</p> <p>⇒ Etapele maturizării motrice în ontogeneză.</p> <p>⇒ Semnificația informațiilor psihosemantice vizuale și a informațiilor psihosenzomotorii în învățarea motrică.</p> <p>⇒ Caracteristicile acțiunilor motrice de tip sportiv (eficacitatea, economicitatea în folosirea suportului energetic, constanța).</p> <p>⇒ Învățarea deprinderilor motrice, formarea programului motric general.</p> <p>⇒ Aptitudinile motrice/psihomotrice</p> <p>⇒ Modalități de favorizare a învățării motrice la populația școlară (metodologii specifice).</p> <p>⇒ Învățarea motrică și variantele metodei exersării (exersarea globală / exersare analitică).</p> <p>⇒ Aspecte particulare ale programării și planificării învățării motrice (programarea în bloc – variabilă).</p> <p>⇒ Criterii de evaluare a nivelului de învățare motrică, evidența procesului de evaluare a nivelului de manifestare motrică.</p>	<p>Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri</p>	<p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p> <p>1 ore</p>	
<p>Bibliografie obligatorie:</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>Bibliografie facultativă:</p>			

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 si psihism in activitatile 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 ..... <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	TEHNICI DE INTERVENȚIE KINETOTERAPEUTICĂ ÎN MEDIUL ȘCOLAR							
2.2 Titularul activităților de curs	NECHITA FLORENTINA							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	NECHITA FLORENTINA							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	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	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					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 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	<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 competentelor 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	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 deformațiile 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;	point+ dezbateri	2ore	
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 in repaus; - de contenție; - de corecție. Posturare: antalgice, corective, facilitare		2 ore	
7. Tehnici kinetice: statice și dinamice		2 ore	

<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drăgan, C-tin. F., Pădure, L., Metodologie si tehnici de kinetoterapie , Editura Național, ISBN: 9789736593239, 2024;</li> <li>2. Engrich, E., Kinetoterapia pe intelesul tuturor , Editura Medicală, ISBN: 9789733907220, 2016;</li> <li>3..Nechita, F. Tehnici de intervenție kinetoterapeutice în școală, curs de uz intern, UniTBv, 2021;</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Albu, Constantin; Vlad, Tiberiu-Leonard; Albu, Adriana– Kinetoterapia pasiva, Editura Polirom, Iași, p. 64.2004;</li> <li>2.Baciu, Clement și al. (1981) – Kinetoterapia pre- și postoperatorie, Editura Sport-Turism, București;</li> <li>3.Chiriac, Mircea (2000) – Testarea manuală a forței musculare, Editura UniversităŃii din Oradea.</li> <li>4.Cordun, Mariana (1999) – Kinetologie Medicală, Editura Axa, București.</li> <li>5.Dumitru, Dumitru (1981) – Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București.</li> <li>6. Ionescu, Adrian (1994) – Gimnastica medicală, Editura ALL, București.</li> <li>7.Marcu, Vasile (1997) – Bazele teoretice și practice ale exercițiilor fizice în kinetoterapie, Editura Universității din Oradea.</li> <li>8. Moraru, Gheorghe; Pâncotan, Vasile (1999) – Recuperarea kinetică în reumatologie, Editura Imprimeriei de Vest, Oradea.</li> </ol>			
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 Exersarea  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	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Drăgan, C-tin. F., Pădure, L., Metodologie si tehnici de kinetoterapie , Editura Național, ISBN: 9789736593239, 2024;</li> <li>2.Engrich, E., Kinetoterapia pe intelesul tuturor , Editura Medicală, ISBN: 9789733907220, 2016;</li> <li>3..Nechita, F. Tehnici de intervenție kinetoterapeutice în școală, curs de uz intern, UniTBv, 2021;</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Albu, Constantin; Vlad, Tiberiu-Leonard; Albu, Adriana– Kinetoterapia pasiva, Editura Polirom, Iași, p. 64.2004;</li> <li>2.Baciu, Clement și al. (1981) – Kinetoterapia pre- și postoperatorie, Editura Sport-Turism, București;</li> <li>3.Chiriac, Mircea (2000) – Testarea manuală a forței musculare, Editura UniversităŃii din Oradea.</li> <li>4.Cordun, Mariana (1999) – Kinetologie Medicală, Editura Axa, București.</li> <li>5.Dumitru, Dumitru (1981) – Ghid de reeducare funcțională, Editura Sport-Turism, București.</li> <li>6. Ionescu, Adrian (1994) – Gimnastica medicală, Editura ALL, București.</li> </ol>			

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 cunoștințelor 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> 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 MASTER <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 in 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>	DSI
							Obligativitate <sup>4)</sup>	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 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.</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. 3.2. 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 formale sau</li></ul>

	non-formale <ul style="list-style-type: none"> <li>să cunoască modul în care se organizează o activitate managerială</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Conceptul de management 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	
Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> <li>Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024</li> <li>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>DANIEL ADRIAN GÂRDAN- Marketing in sport, Ed. Universitară București, 2016, ISBN 978-606-28-0544-9</li> <li>Kotler Keller- Managementul marketingului, Ed. Teora, Bucuresti, editia a V-a, 2020,</li> </ol> Bibliografie facultativă <ol style="list-style-type: none"> <li>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>Neagoe C., (2012), <i>Comunicarea în marketingul relațional</i>, Editura Universitară, București</li> <li><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><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><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><a href="https://core.ac.uk/download/pdf/7371351.pdf">https://core.ac.uk/download/pdf/7371351.pdf</a></li> </ol>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Organizarea activității manageriale	-expunere,-conversație, brain- storming, dezbateri	2	
Organizarea activitatii 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>Bădău Adela – prezentari PPT, actualizate 2024</li> <li>Burlacu Natalia- Bazele managementului, 2023, disponibil la <a href="https://cmveabratuseni.md/wp-content/uploads/2023/07/bazeleamangementului-n.burlacu.pdf">https://cmveabratuseni.md/wp-content/uploads/2023/07/bazeleamangementului-n.burlacu.pdf</a></li> <li>DANIEL ADRIAN GÂRDAN- Marketing in sport, Ed. Universitară București, 2016, ISBN 978-606-28-0544-9</li> <li>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>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>Neagoe C., (2012), <i>Comunicarea în marketingul relațional</i>, Editura Universitară, București</li> <li><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><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><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><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>Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.</li> <li>Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.</li> <li>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. 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 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/ 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 EVALUARE ȘI OPTIMIZARE A CONDIȚIEI FIZICE PE GRUPE DE VÂRSTĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	GROSZ WILHELM ROBERT							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DSI
							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					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					26
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					
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	<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 seminarului/ laboratorului/ 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>  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.  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.  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>  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><b>Cp.3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală</b>  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>  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.  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.		2	

Definiție, concept, indicatori. 5.Creșterea și dezvoltarea fizică a organismului. parametri, indicatori, modificările în efort, teste de evaluare. 6.Principii ale practicării activităților fizice în corelație cu vârsta. 7.Influența practicării activităților motrice asupra organismului. 8. Obiectivele, conținutul și specificul programelor de recuperare a stării de sănătate specifice activităților profesionale.		2  2  1  1	
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	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor) + vizionare video	10	
2.Elaborarea unor programe de capacitate fizică, eșalonate pe tipuri de efort;		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; b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris; 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/ 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	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN MEDIU FORMAL DE INSTRUIRE							
2.2 Titularul activităților de curs								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BĂDICU GEORGIAN							
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>	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/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	0	3.6 seminar/ laborator/ 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 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 (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 + dezbatere	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>Bibliografie obligatorie</p> <p>1. (2015) Bădicu, G. – Metodologia proiectării didactice în educația fizică și sportivă, Edit.Universității Transilvania din Brașov, 2015.</p>			

2. (2023) Badicu, G., Balint L.- Teoria Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1629-0
3. (2023) Badicu, G., Balint L. - Metodica Educației Fizice și Sportului, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN:978-606-19-1630-6
4. (2017) Ordinul ministrului Educației Naționale nr. 3.393/28.02.2017 privind aprobarea programelor școlare pentru învățământul gimnazial, <https://www.edu.ro/ordinul-ministrului-educa%C8%9Biei-na%C8%9Bionale-nr-339328022017-privind-approbarea-programelor-%C8%99colare-pentru>

#### Bibliografie facultativă

1. (1993) Cârstea, Gh. - Teoria și metodica educației fizice și sportului. Edit. Universul, București, 1993.
2. (2003) Balint, L. – Teoria educației fizice și sportului – sinteze – Editura “Universității” Transilvania, Brașov, 2003.
3. (2003) Balint, L. – Didactica generală a educației fizice și sportului – sinteze – Editura Universității “Transilvania”, Brașov, 2003
4. (1999) Dragnea, A., Bota A. - Teoria activităților motrice. Edit. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
5. (1980) Matveev, L.P., și colab. - Teoria și metodica educației fizice. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
6. (1980) Mitra, Gh., Mogoș, Al. - Metodica educației fizice școlare. Edit. Sport-Turism, București, 1980.
7. (1979) Șiclovan, I. - Teoria educației fizice și sportului. Edit. Spot-Turism, București, 1979.
8. (2013) Ungureanu-Dobre Aurora – Metodica educației fizice și sportului, Editura: Editura Universitaria, Craiova, ISBN: 978-606-14-0570-1, 978-606-647-615-7. de liceu, MEN, 2009 / 2017.

### 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 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 - Puncte slabe: nereușite în autoevaluare, coevaluare, evaluare - 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 mentorii - 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

- Capacitatea de a proiecta, conduce și evalua lecția de educație fizică în mediul formal de instruire, respectând cerințele didactice specifice.
- 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).

- Implicarea activă și atitudinea pozitivă față de activitățile de practică și colaborarea cu mentorii și colegii.

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 stagiu 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 ..... <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	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/ proiect								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>3)</sup>	DS
							Obligativitate <sup>4)</sup>	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/ proiect	-
3.4 Total ore din planul de învățământ	14	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ 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 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

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

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li></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 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 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 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 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>Înșușirea 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 Ce este Etica Sportivă? Scop Obiective Dimensiuni 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 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 procesul didactic în prevenirea conflictelor Valori etice în sport în diferitele cicluri educaționale	Prelegere power - point	2	

C5 De ce este importantă etica în lumea sportului? Care sunt problemele comune de etică în sport? 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 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/hr-qa/pages/ethicaldilemmashrprofessionalsface.aspx">https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/hr-qa/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/hr-qa/pages/ethicaldilemmashrprofessionalsface.aspx">https://www.shrm.org/resourcesandtools/tools-and-samples/hr-qa/pages/ethicaldilemmashrprofessionalsface.aspx</a></li> </ul>			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr 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 evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Conținut, originalitate, noutate, surse bibliografice, modalitate de prezentare a proiectului.	Examen oral	50%
	Verificarea cunoștințelor teoretice de specialitate		50%
10.5 Seminar/ laborator/ 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, dezbateri, 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 procedeelelor 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, dezbateri	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, dezbateri, 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, dezbateri, 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, dezbateri, 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 procedeelelor tehnice fundamentale: aruncările la poartă, pasele, preluarea și blocajul
Elemente tactice: acțiuni individuale	Prelegere, studii de caz,	1 oră	Discuții despre acțiuni tactice

și colective simple folosite în atac și apărare	dezbatere		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, dezbatere, 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 mingii cu interiorul piciorului de pe loc și din deplasare	Demonstrația și exersarea practică	1 oră	Atenție la tehnica corectă de lovire, 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 - interceptația	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. - 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.
4. Bibliografie facultativă
5. Balint E (2014) Handbalul în 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 Brașov.  
 8. Balint E (2005) Instruirea în jocul de handbal – Conținut Tactical, Editura Universității Transilvania din Brașov.

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal/Handbal

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
Fotbal 10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată.	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de fotbal, cuprinse în programa școlară 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%
Handbal 10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată.	Proiect	20%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de handbal, 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%

Reguli pentru promovare și calculul notei finale:

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

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

10.6 Standard minim de performanță

Fotbal

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

Handbal

- Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor fundamentale de handbal, precum și a metodologiilor de bază pentru predarea acestuia în context liceal.
- Capacitatea de a demonstra și adapta corect tehnicile de handbal în contexte variate de activitate motrică, cu accent pe metodică 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 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-BASCHEȚ ȘI VOLEI							
2.2 Titularul activităților de curs	BOGDAN MARIAN OANCEA/TURCU IOAN							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	BOGDAN MARIAN OANCEA/TURCU IOAN							
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	•
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ 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><b>Baschet</b></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><b>Volei</b></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><b>Baschet</b></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><b>Volei</b></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 metodele de instruire diferențiate, în funcție de nivelul de pregătire al elevilor.</li> </ul>

	<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, dezbateri, 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 procedeeilor tehnice fundamentale, cum ar fi pasa, driblingul, aruncarea la coș
3. Elemente tactice: acțiuni individuale și colective	Prelegere, studii de caz, dezbateri	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, dezbateri, 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, dezbateri, 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, dezbateri, 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 procedeeilor tehnice fundamentale, cum ar fi serviciul, ridicarea, atacul, blocajul
3. Elemente tactice: acțiuni	Prelegere,	1 oră	Discuții despre acțiuni tactice individuale și

individuale și colective	studii de caz, dezbateri		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, dezbateri, 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, dezbateri, 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. Bâc, 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.
4. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2002.

5. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.			
6. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.			
7. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001			
8. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.			
9. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.			
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	1 oră	Practicarea serviciului de jos, cu

	exersarea practică		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, Brașov, 2009
8. Ciocan C., Repere structurale în conceperea echipei reprezentative de baschet, Editura Pim, Iași, 2008;
9. Ciorbă C., Baschet. Curs grafic, Editura Pim, Iași, 2006
10. Enoiu R., Baschetul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003;
11. Enoiu R., Baschet. Proiectare didactică. Pregătirea echipei reprezentative, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2008;
12. Popescu F., Baschet. Curs de bază, Editura Fundației România de Măine, București, 2010;
13. Săndulache Ș., Baschet. Lucrări practice. Editura Fundației Romania 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.
5. Bibliografie facultativă
6. Bâc, O. – Volley ball, Editura Universității din Oradea, Oradea, 1999.
7. Croitoru, D. – Volei, Editura ANEFS, București, 2000.
8. Dragnea, A., Mate-Teodorescu, S. – Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002.
9. Drăgan, A. – Volei, noțiuni de bază, Editura Fundației România de Mâine, București, 2002.
10. Drăgan, A. și colab. – Regulamentul jocului de volei cu comentarii, București, 2003.
11. Ghenadi, V. și colab. – Volei în învățământ, Editura Plumb, Bacău, 1998.
12. M.E.C. – Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport în învățământul gimnazial, București, 2001
13. Păcuraru, A. și colab. – Manualul profesorului de volei, Editura Helios, Iași, 2000.
14. Prescorniță, A. – Volei, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2003.
15. Prescorniță, A. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004..

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

Inspectoratul Școlar Județean; Asociația Județeană de Baschet și 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 noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată.	Proiect	20%
Baschet - Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea și aplicarea corectă a demersului metodic pentru predarea în școală a elementelor tehnice și acțiunilor tactice specifice jocului de baschet, 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%
Volei - Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată.	Proiect	20%
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><b>REGULI PENTRU PROMOVARE ȘI CALCULUL NOTEI FINALE</b></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>
<p><b>10.6 Standard minim de performanță</b></p>
<p><b>Baschet</b></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><b>Volei</b></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/ 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	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>	DSI
							Obligativitate <sup>3)</sup>	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
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>	72				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	100				
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>	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 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 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>C3: Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și nonformală R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză. 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 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 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 + dezbateri (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 funcție de tipul		2 ore	

<p>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>Bibliografie obligatorie:</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>Bibliografie facultativă:</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>	Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	<p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>4 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p> <p>2 ore</p>	
<p>Bibliografie obligatorie:</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,</li> </ol>			

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) 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/ 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	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>	DCA
							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					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</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>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.2.3. 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</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 nonformale</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>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>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.		2	
⇒ Dezvoltarea personalității (copilăria mică, copilăria mijlocie, copilăria mare, preadolescența, adolescența timpurie)	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor)	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)		2	
⇒ Evaluarea trăsăturilor de personalitate la disciplina educație fizică; metode de diagnosticare a comportamentului interpersonal		2	
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., <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>			
6. Sistemul Național Școlar de Evaluare la disciplina Educație fizică și Sport, MEN, Serviciul Național de Evaluare și Examinare, 1999			
8.2 Lucrări practice	Metode de predare	Număr de ore	Observații
⇒ 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	
⇒ Ipostaze 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		2	

**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/ 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 abordare sistemică a procesului de programare și predare, pe direcția dezvoltării personalității elevului din perspectivă bio-psiho-socială, utilizând ca instrumente operaționale exercițiul fizic.</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. Raluca MIJAICĂ  
Titular de curs

Conf. dr. Florentina NECHITA  
Director de departament

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 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	DEZVOLTAREA TRĂSĂTURILOR DE PERSONALITATE PRIN ACTIVITĂȚI MOTRICE CURRICULARE ȘI EXTRACURRICULARE							
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>	DCA
							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					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 echipată cu echipamente multimedia (videoprojector, ecran, computer), pentru prezentarea materialelor teoretice și exemple practice.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Materiale didactice și de evaluare pentru monitorizarea și înregistrarea progresului în dezvoltarea personalității prin activități motrice, inclusiv 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 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 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.2.2. 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 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 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 + dezbatere	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_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

#### 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) 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 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 Frecvență 50% 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% 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 psihomotric 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 2 2 2 2 2 2	
<p>Bibliografie obligatorie</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>Bibliografie facultativă</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-Stiințe-ale-Educatiei">https://www.scribd.com/document/328870447/Portage-Profil-pentru-Programe-Comunitare-in-Domeniul-Educatiei-si-Formarii-Profesionale-si-Institutul-de-Stiințe-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-învățare	Număr de ore	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>Educația timpurie – forme de organizare instituționalizate și</li> </ul>	Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	2	

neinstituționalizate;		2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Studii de cercetare cu privire la beneficiile educației timpurii;</li> <li>• Educația fizică – mijloc al educației timpurii;</li> </ul>		2	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curricula pentru educația timpurie;</li> <li>• Motricitatea copilului în perioada 0-3 ani;</li> <li>• Forme de organizare a activităților motrice în educația timpurie;</li> <li>• Studii video cu aplicații ale exercițiilor fizice în educația timpurie;</li> <li>• Aplicații practice – proceduri și variante de exersare motrică;</li> <li>• Relația educator – părinte în educația timpurie și asistența în practicarea exercițiilor fizice;</li> </ul>	Referate prezentate pe bază de slide + dezbateri	4 2  2 6 6  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-Stiințe-ale-Educatiei> - 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	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 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 licență	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	DIAGNOZĂ ȘI INTERVENȚIE PSIHOMOTORIE, FORMALĂ ȘI NONFORMALĂ, 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	I	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
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>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-psihic	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	2 ore	Introducere în conceptele de bază ale psihomotricității și relația dintre motricitate și psihic.

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 acesteia în educația timpurie.
3. Particularitățile lateralității și ideomotricității la copii de 0-7 ani (diagnoză și prognoză)	Prelegere + dezbateri	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 psihomotorice la vârsta de 0-7 ani	Prelegere pe bază de slide + dezbateri	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.
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, L., Mijaică R. (2020). Diagnoză și intervenție psihomotorie în educația timpurie: Metodologii formale și nonformale. Note de curs.</li> <li>MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE (2019). Curriculum pentru educația timpurie. Anexa la ordinul ministrului Educației Naționale nr. 4.694/2.08.2019.</li> <li>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.</li> </ol> <p>Bibliografie facultativă</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>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>Horghidan, V., (2000). Problematika psihomotricității, Editura Globus, București.</li> <li>Petruț-Barbu, G., (2008). Copilul și motricitatea. Program de educare neuromotorie, Editura MEGA, Cluj-Napoca.</li> <li>Șchiopu, U., Verza, E. (1995). Psihologia vârstelor, Editura Didactică și Pedagogică, București.</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</li> </ol>			

Dezvoltarea Societății Civile, împreună cu Agenția Națională			
8. ***	Prezentarea scalei Portage (n.d.).	Sribd.	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>
9. ***	Scara Portage (n.d.).	Sribd.	Disponibil la: <a href="https://www.scribd.com/document/328870447/Portage">https://www.scribd.com/document/328870447/Portage</a> - Profil pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale și Institutul de Științe ale Educației - 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>
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			
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). 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>	DAP
							Obligativitate <sup>3)</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	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
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>	108				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	150				
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>	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 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 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>C3. Managementul și leadership-ul în educația fizică formală și non-formală R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză. 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 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. 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 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
----------	-------------------	--------------	------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Societate, norme, educație</li> <li>⇒ Conceptul de educație formală, nonformală, informală</li> <li>⇒ Conceptul de socializare</li> <li>⇒ Coeziunea, fenomen psihosocial de grup, factorii psihosociali implicați în producerea fenomenului de coeziune; Funcțiile psihosociale ale microgrupurilor</li> <li>⇒ Probleme generale ale învățării sociale în mediul școlar;</li> <li>⇒ Motricitatea umană și învățarea socială. Educația fizică și sportul ca activități sociale;</li> <li>⇒ Teorii ale învățării sociale prin mișcare dezvoltate pe plan național și internațional;</li> <li>⇒ Metode și mijloace ale învățării sociale prin intermediul exercițiului fizic;</li> <li>⇒ Forme de organizare a activităților motrice de învățare socială în mediul formal și nonformal de instruire;</li> <li>⇒ Tipologia și aspectele metodologice ale programelor de formare a echipelor - team building</li> <li>⇒ Metode și tehnici sociometrice aplicabile grupurilor mici de subiecți;</li> <li>⇒ Reflecția, modalitate de evaluare a activităților motrice de învățare socială</li> </ul>	<p>Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor)</p>	<p>2 ore 4 ore 2 ore 4 ore  2 ore  2 ore  2 ore  2 ore  2 ore  2 ore  2 ore</p>	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <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> <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Balint, L., 1998, Metodica educației fizice și sportive școlare în învățământul preșcolar și primar. Editura Brafilea, 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,</li> </ol>			

lași.

5. Cucuș C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași.
6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46
8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.
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	
		2 ore	
		4 ore	
		2 ore	
		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 Brafilea, 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. Cucuș C., 2002, Pedagogie. Educație și contemporaneitate, Ediția a II-a, revizuită și adăugită, Editura Polirom, Iași.
5. Cucuș C., 2002, Timp și temporalitate în educație. Elemente pentru un management al timpului școlar. Editura Polirom, Iași.
6. Derlogea, Ș., 2006, Team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, Editura Amaltea, București.
7. Neuman, J., 2004, Education and learning through outdoor activities, Published by Duha, Czech Republik, pp. 20 – 46
8. Roșu, D., 2008, Tehnici de animare – team building montan, Editura Universitaria, Craiova.

9. Stan, C., 2001, Evaluare și autoevaluare în procesul didactic, în Pedagogie, coord. M. Ionescu, V. Chiș, Editura Presa Clujeană, Cluj-Napoca.

**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); 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/ 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	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>	DAP
							Obligativitate <sup>3)</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	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
<b>3.7 Total ore de activitate a studentului</b>	108				
<b>3.8 Total ore pe semestru</b>	150				
<b>3.9 Numărul de credite<sup>5)</sup></b>	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% Studentii vor elabora un proiect didactic complet, care va include următoarele elemente: Stabilirea obiectivelor operaționale pentru o lecție de educație fizică, adaptate

	<p>particularităților elevilor/studentilor din ciclul liceal sau universitar.</p> <p>Planificarea unei unități de învățare (macroproiectare) și a unei lecții 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 ore	Observații
<ul style="list-style-type: none"> <li>Finalitățile învățământului liceal și soluții de optimizare a contribuției Educației fizice la realizarea acestora.</li> </ul>	Prelegere pe bază de slide + dezbateri (prelegere cu oponent: student – profesor); analiză secvențe de film	2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Educația fizică și sportivă în ciclul liceal. Particularități somatice și motrice - 15/16-18/19 ani. Metodologia optimizării stării de sănătate.</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodologia optimizării dezvoltării fizice.</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodica dezvoltării calităților motrice (viteza; rezistența).</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodica dezvoltării calităților motrice (forța; îndemânarea).</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodica predării probelor atletice - sărituri și aruncări.</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodica predării probelor atletice – alergările.</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodica predării gimnasticii</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Metodica predării jocurilor sportive.</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Particularitățile lecției de e.f.s. la nivelul învățământului liceal.</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lecția de educație fizică în învățământul profesional.</li> </ul>		2 ore	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Lecția de educație fizică în învățământul special și în învățământul superior</li> </ul>		4 ore	
<p><b>Bibliografie obligatorie</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Balint, L., (2019), Metodica predării Educației fizice și sportive în ciclul liceal, în învățământul profesional și cel superior (curs de uz intern).</li> <li>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>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>Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) Educație fizică școlară – Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și pedagogică, R.A. București.</li> <li>Cerghit, I., (1997), Metode de învățământ, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București;</li> <li>Cerghit, I., (2002), Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București;</li> <li>Cojocaru, V., Sacară, L., (2005), Managementul proiectelor pedagogice, ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>Colibaba, D., E., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova;</li> <li>Gane, R.M., Brggs, L.J., (2002), Principii de desing al instruirii, Ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>Jinga, I., (1994), Învățarea eficientă, Ed. Editis, București;</li> <li>Neacșu, I., (1999), Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>Radu, T.I., (2005), Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București;</li> <li>Rață, G., (2001), Didactica educației fizice școlare, Ed. Alma mater, Bacău.</li> </ol>			

8.2 Lucrări practice	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
<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	
		4 ore	
		8 ore	

#### Bibliografie obligatorie

1. Balint, L., (2019), Metodica predării Educației fizice și sportive în ciclul liceal, în învățământul profesional și cel superior (curs de uz intern).
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.
3. Programe Școlare pentru clasele IX-XII - Educație Fizică, publicat de Ministerul Educației, Cercetării și Inovării, București, 2009 (în vigoare).

#### Bibliografie facultativă

1. Dragomir, P., Scarlat, E., (2004) Educație fizică școlară – Repere noi – mutații necesare. Editura Didactică și pedagogică, R.A. București.
2. Cerghit, I., (1997), Metode de învățământ, Ed. Didactică și Pedagogică, R.A., București;
3. Cerghit, I., (2002), Sisteme de instruire alternative și complementare, Ed. Aramis, București;
4. Cojocaru, V., Sacară, L., (2005), Managementul proiectelor pedagogice, ed. Didactică și Pedagogică, București;
5. Colibaba, D., E., (2007), Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport, Ed. Universitaria, Craiova;
6. Gane, R.M., Briggs, L.J., (2002), Principii de desing al instruirii, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
7. Jinga, I., (1994), Învățarea eficientă, Ed. Editis, București;
8. Neacșu, I., (1999), Instruire și învățare, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
9. Radu, T.I., (2005), Evaluarea în procesul didactic, Ed. Didactică și Pedagogică, București;
10. Rață, G., (2001), Didactica educației fizice școlare, Ed. Alma mater, Bacău.

### 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, de analiză</li> </ul>			

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/ Calificarea	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘCOLARĂ ȘI ACTIVITĂȚI MOTRICE DE TIMP LIBER/ 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>	DAP
							Obligativitate <sup>4)</sup>	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 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 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 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 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 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+ dezbatere	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 aerobică. 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 acrobatic fundamentale</b> - si includerea lor în pregătirea echipelor școlare/ Modele operaționale privind pregătirea fizică din cadrul poliatlonului athletic școlar.	Demonstrația Exersarea 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 aerobică 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 metodica 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 aerobică. 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 și organizații 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./ Realizarea unei sinteze privind activitatea în cadrul poliatioanelor 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 și utilizarea cunoștințelor 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 (laborator), cât și la examenul scris.</li> <li>• Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico –metodice 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> 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).

## 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 Ciclu 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>	DCA
							Obligativitate <sup>3)</sup>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>
4.2 de competențe	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nu este cazul</li> </ul>

### 5. Condiții

5.1 de desfășurare a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sală de curs dotată cu videoprojector</li> </ul>
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sala de seminar</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

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 eşaloane 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 îmbunătățită conversație 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

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr de ore	Obs
Rolul senzațiilor și a surselor informațiilor senzoriale in activitatea motrică	Metode de predare – învățare: predarea reciproca, metoda 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. 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>	DAP
							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					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	• Față în față - Pârtie / teren în aer liber • Online – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

## 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 metodic-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 +	2 ore	Se vor studia tehnicile

	prelegere + simulare de echipare		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 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 Simulări de exerciții specifice	2 ore	Se vor discuta detalii despre pregătirea fizică generală și specifică, precum și despre planificarea competițiilor școlare și evaluarea

	alergării montane		efortului în alergarea montană.
3. Pregătirea sportivă pentru ciclism montan	Predare reciprocă\n- Lucru în grupuri pentru dezvoltarea planului de antrenament	4 ore	Activitatea va cuprinde discuții despre echipamentul necesar 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 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

### 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/ laborator/ 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 departament

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	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut <sup>2)</sup>	DAP
							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					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, aplicatie 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunilor specifice activităților extracurriculare;</li> <li>Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice sporturilor de iarnă și evaluarea critică a achizițiilor tehnico-tactice;</li> <li>Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind aplicarea acestor achiziții în învățământul de toate gradele.</li> </ol>

## 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		2 ore	

specific activității de schi acrobatic - sezon și pregătirea fizică generală - extrasezon, forme de organizare 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 sănierului, 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/hockey pe gheață, forme de organizare a exersării, efortul și evaluarea lui		2 ore	
7. Planificare, organizarea și desfășurarea unei tabere, conținut excursie, drumeție		1 oră	
8. Refacerea și recuperarea în sporturile de iarnă;		1 oră	
<p>Bibliografie obligatorie:</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>Bibliografie facultativă:</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 discesa 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 vacanță, 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+skii+alpin">https://books.google.ro/bookstehnica+skii+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	Evaluare pe bază de proiecte didactice	100%

10.5 Seminar/ laborator/ proiect	teoretice și practice specifice		
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/ 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	ÎNVĂȚARE EXPERIENȚIALĂ ȘI PRIN AVENTURĂ							
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>	DCA
							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					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	-

## 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 – definiție, caracteristici, principii, strategii de organizare a activității și stabilirea obiectivelor	Prelegere interactivă + exemple aplicate	2 ore	Se vor discuta 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. Amblside: Brathay Hall Trust, 2005.
4. Radu, I., Ionescu, M. *Inova ia și cercetarea psihopedagogică – resurse ale perfec ionării și creativității ii*. - 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. Rădu , E. *Activitatea didactică de grup, avantaje, controverse și limite II* 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. *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. Amblside: Brathay Hall Trust, 2005.
4. Radu, I., Ionescu, M. *Inova ia și cercetarea psihopedagogică – resurse ale perfec ionării și creativită ii*. - București: Tribuna Învățământului, 1998. - P. 156-178.
5. Radu, I., Cerghit I., Popescu E., Vlăsceanu L. *Didactica- Proiectarea activită ii didactice*.- București: Didactică și Pedagogică, 1995.
6. Rădu , 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.

### 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/ 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	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>	DCA
							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					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 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. 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 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 R.Î.3.2. Studentul dezvoltă abilități de leadership pentru a influența politicile și practicile educaționale în domeniul său de expertiză. 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 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 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 + dezbateri (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		2 ore	

<p>primejdie, măsuri de prevenție;</p> <p>⇒ Factori de risc în mediul montan: animalele, insectele, setea și purificarea apei, hipotermia, incendiul, trazețul, 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>		2 ore	
<p>Bibliografie obligatorie:</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>Bibliografie facultativă:</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>			
8.2 Seminar	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
<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 + dezbateri (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>Bibliografie obligatorie:</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>Bibliografie facultativă:</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**

- 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	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>	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	•
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% • 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 copiilor în cadrul programelor de instruire formală. Metodologia trebuie să includă: Descrierea grupului țintă (numărul de participanți, vârsta, particularitățile relevante);</li> <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 copiii cu vârstă 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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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 interpretarea datelor rezultate din investigații științifice, utilizând metode de cercetare relevante pentru dezvoltarea motrică a copiilor.</li> </ul>
--	--

## 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	

### 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.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Componentele metodologice ale proiectului (organizarea proiectului, planificarea proiectului, controlul proiectului, managementul proiectului, managementul riscului)	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)		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 practică a cercetării, corectitudinea structurii proiectului și respectarea cerințelor de întocmire a acestuia		70%
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>	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	•
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% • Proiectul va trebui să includă următoarele componente: • Definierea obiectivelor cercetării: Obiectivele vor viza explorarea dezvoltării

	<p>motrice a copiilor în medii nonformale, precum activitățile sportive extracurriculare, tabere, cluburi sportive sau activități recreative.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proiectarea metodologiei de cercetare: 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: Descrierea grupului țintă (numărul de participanți, vârsta, particularitățile relevante pentru mediul nonformal, precum gradul de participare voluntară). 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. 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: 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. Activitățile motrice propuse vor include jocuri, competiții recreative, activități în aer liber sau sporturi alternative, adaptate preferințelor copiilor. 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: 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. 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: 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 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. 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 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 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 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 copiii 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 analiza 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 de elaborare a documentelor de cercetare nonformală		2	
Criterii de evaluare a proiectului în mediul nonformal		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. <i>Organizational Research Methods</i> , 12(1), 69-112.			
2. Brewerton, P., & Millward, L. (2008). <i>Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers</i> : 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). <i>Practical Research Methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects</i> . Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd.			
5. Frankfort-Nachmias, C., & Nachmias, D. (2000). <i>Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.)</i> : Worth Publishers.			
6. Johnson, B., & Christensen, L. (2008). <i>Educational Research (Third ed.)</i> . Los Angeles: Sage Publications.			
7. Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2001). <i>Research Design Explained (4th ed.)</i> : Wadsworth Pub Co.			
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		2	

și ajustare, rapoarte de progres în contextul nonformal, 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	Prezentare orală interactivă	30%

	proiectului		
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Gradul de actualitate al direcției tematice, relevanța practică a cercetării în mediul nonformal, adaptabilitatea și flexibilitatea structurii proiectului, respectarea cerințelor generale de întocmire	Proiect de cercetare, prezentare practică	70%
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</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 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	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	4 ore	

<p>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 (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.</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 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.</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 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</p>		2 ore	

programele educaționale și implementarea soluțiilor în școli.			
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.			
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/ 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		2 ore	

<p>obiective concrete. Plan de lucru și plan de excepție: Organizarea muncii de cercetare, inclusiv soluții de ajustare în caz de întârzieri sau probleme neașteptate în desfășurarea proiectului.</p>			
<p>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.</p>		2 ore	
<p>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.</p>		2 ore	
<p>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.</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> <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</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</li> </ol>			

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 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/ laborator/ proiect	Gradul de actualitate a direcției tematice, 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			
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. 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.			

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 VÂRSTE 11-14 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>	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 dobândi cunoștințele de bază necesare implementării cercetării nonformale.
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ 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</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 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)			
1. Modelul general al unui proiect de cercetare în mediul nonformal: Definierea problemei de cercetare într-un context nonformal, în care activitățile motrice sunt mai flexibile și nu urmează un curriculum strict. Construcția ipotezei care să reflecte impactul activităților recreative și neconvenționale asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive. 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 la participanți și măsurători informale.		4 ore	

<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>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 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			
<ol style="list-style-type: none"> <li>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. <i>Organizational Research Methods</i>, 12(1), 69-112</li> <li>2. Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - <i>Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers</i>: SAGE Publications</li> <li>3. Dawson, C. (2002) - <i>Practical Research Methods: A user –friendly guide to mastering research techniques and projects</i>. Oxford, United Kingdom, How to Books Ltd.</li> <li>4. Frankfort-Nachmias C., &amp; Nachmias D. (2000) - <i>Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.)</i>: Worth Publishers.</li> <li>5. Johnson, B.&amp; Christensen, L., (2008) – <i>Educational Research (Third ed.)</i>. Los Angeles: SAGE Publications</li> <li>6. Mitchell, M.L., &amp; Jolley, J.M. (2001) – <i>Research Design Explained (4th ed.)</i>: 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, 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/ 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	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.	îmbunătățită + conversație	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 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.		2 ore	
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, 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</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 flexibile.	Prezentare orală a unui subiect din tematica cursului, cu accent pe originalitate și adaptabilitate	30%
10.5 Seminar/ laborator/ 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			
<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 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 și aplicare a noțiunilor teoretice în contextul 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 ..... <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 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>	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 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 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	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	4 ore	

<p>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 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>	<p>Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație</p>	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</p>		2 ore	

respectă cerințele de structurare și analiza datelor. Impactul asupra educației motrice: identificarea concluziilor practice pentru îmbunătățirea programelor educaționale și implementarea soluțiilor în școli.			
<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, 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</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>			
<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/ 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		2 ore	

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 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, 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</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</li> </ol>			

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 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/ laborator/ proiect	Gradul de actualitate a direcției tematice, 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			
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. 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.			

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 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>	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 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 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>			
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. Construcția ipotezei care să reflecte impactul activităților recreative și neconvenționale asupra dezvoltării fizice, socio-emoționale și cognitive. Elaborarea modelului de cercetare adaptat contextului nonformal, incluzând metode mai flexibile de măsurare și observare. Măsurarea și	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	4 ore	

<p>colectarea datelor – tehnici de evaluare adaptate mediilor nonformale, inclusiv observații, feedback de la participanți și măsurători informale. 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> </ol>			

<p>4. Gournelos, T., 2019, Doing Academic Research A Practical Guide to Research Methods and Analysis, Routledge Publishing House</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>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</p> <p>2. Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and 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- învățare	Număr de ore	Observații
<p>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.</p>	Metode de predare – învățare: predarea reciprocă, metoda practică/ Predare pe bază de proiecte	4 ore	
<p>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.</p>	Metode de comunicare: prelegere îmbunătățită + conversație	2 ore	
<p>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.</p>		2 ore	
<p>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</p>		2 ore	

proiectului: Procesul de închidere a proiectului cu accent pe concluziile practice și aplicabilitatea lor în contexte nonformale.			
5. Revizuirea și verificarea proiectului: Verificarea 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	2 ore	
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 necesare elaborării unui proiect adaptat mediului nonformal și capacitatea de aplicare practică în activități motrice flexibile.	Prezentare orală a unui subiect din tematica cursului, cu accent pe originalitate și adaptabilitate	30%
10.5 Seminar/ laborator/ 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. 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 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, 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	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	4 ore	

aplicării acestora pentru optimizarea programelor de educație fizică în mediul universitar.			
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. 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.	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	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. 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	
<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, 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</li> <li>Brewerton, P., &amp; Miliward, L. (2008) - Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers:</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 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/ laborator/ 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			
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. b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei minime de 5 la prezentarea practico-metodică/seminar/proiect și la prezentarea orală de la curs.			

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 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>	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 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, 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>	<p>Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație</p>	4 ore	

<p>2. Căutarea unui subiect de cercetare în metodologia didactică pentru mediul nonformal: Strategii de căutare a subiectelor 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.</p>		2 ore	
<p>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.</p>	Metode de comunicare: prelegere interactivă, studiu de caz, conversație	2 ore	
<p>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. 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).</p>		2 ore	
<p>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.</p>		2 ore	
<p>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.</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> <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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</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> </ol>			

<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- 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	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.		îmbunătățită + conversație	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	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <p>1. Grosz, W.R., 2022, Proiect de cercetare pe grupe de vârste, în mediu formal/nonformal de instruire motrică – Suport de curs uz intern</p>				

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/ laborator/ 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	MIJAIĆĂ 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>	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		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 aplicative 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 aplicative, 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	Activitate practică + consultare	3 ore	Elaborarea unui plan de

științifică	cu coordonatorul		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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<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	MIJAIĆĂ 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>	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		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 + consultare	3 ore	Elaborarea unui plan de

științifică	cu coordonatorul		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.
<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. Ghid pentru redactarea și prezentarea lucrării de licență sau disertație, 2024. Universitatea Transilvania din Brașov, Facultatea de Educație fizică și sporturi montane</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. <i>Organizational Research Methods</i>, 12(1), 69-112.</li> <li>2. Brewerton, P., &amp; Millward, L. (2008). <i>Organizational Research Methods. A Guide for Students and Researchers</i>: SAGE Publications.</li> <li>3. Dawson, C. (2002). <i>Practical Research Methods: A user-friendly guide to mastering research techniques and projects</i>. Oxford, United Kingdom: How To Books Ltd.</li> <li>4. Frankfort-Nachmias, C., &amp; Nachmias, D. (2000). <i>Research Methods in the Social Sciences (Sixth ed.)</i>: Worth Publishers.</li> <li>5. Johnson, B., &amp; Christensen, L. (2008). <i>Educational Research (Third ed.)</i>. Los Angeles: Sage Publications.</li> <li>6. Mitchell, M. L., &amp; Jolley, J. M. (2001). <i>Research Design Explained (4th ed.)</i>: Wadsworth Pub Co.</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 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>	DSI
							Obligativitate <sup>3)</sup>	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>Înșușirea 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	Activitate individuală + ghidare	4 ore	Stabilirea temei de

disertație	de către coordonator		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 revizuirii 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, 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
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 metodelor 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			
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documentare, structurare, redactare și susținere).</li><li>• Respectarea normelor academice și etice în redactarea lucrării, inclusiv referențierea corectă a surselor.</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 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>	DSI
							Obligativitate <sup>3)</sup>	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>Înșușirea 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 revizuirii 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%
<b>10.6 Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Obținerea unei note minime de 5 la toate componentele evaluării (documentare, structurare, redactare și susținere).</li><li>• Respectarea normelor academice și etice în redactarea lucrării, inclusiv referențierea corectă a surselor.</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