

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie fizică și sporturi montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie fizică și sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanță motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Anatomie funcțională						
2.2. Coordonatorul de disciplină					Prof. dr. Cioroiu Silviu			
2.3. Tutorele de disciplină					Prof. dr. Cioroiu Silviu/Asist. Căpriță Florin			
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					34
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	106				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	existența pe platforma eLearning a materialelor didactice de bază (suportul de curs în tehnologie ID), a materialelor didactice auxiliare și a resurselor de învățare (în diverse formate)
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Doua evaluări în cadrul seminariilor, medie peste 5 (cinci).

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	CP3. Oferă feedback constructiv
	Rezultatele învățării
	3.1. Cunoștințe
	R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.
	R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.
	R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.
	3.2. Abilități
	R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.

Competențe transversale	<p>CP6. Evaluează progresul școlar al elevilor Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul evaluează activitățile de educație fizică și sportive, în vederea realizării obiectivelor de instruire. R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație. R.Î. 6.1.3. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. 6.2. Abilități R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul selectează și combină criterii și metode de evaluare a indicilor somatici, funcționali motrici și psihici. R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare. R.Î. 6.2.3. Studentul / absolventul evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează dezvoltarea somato-funcțională și psihomotrică. R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p>
	<p>CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării 8.1. Cunoștințe R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții. R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul Gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. 8.2. Abilități R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora. R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional. 8.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive. R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 8.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Descrierea și asimilarea de cunoștințe teoretice de anatomie și biomecanică cu aplicabilitate în educația fizică și sportul și în performanța sportivi .
7.2. Obiectivele specifice	<p>Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la:</p> <ul style="list-style-type: none"> cunoașterea, localizarea și exersarea palpării anumitor zone anatomice ale corpului; abilități practice prin exersarea individuală a principalelor mișcări realizate de articulațiile corpului.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Anatomie – definiție, obiect, metode de studiu. Ramuri, nivele de organizare ale corpului, planuri, axe, termeni de orientare. Aparatul locomotor – definiție, componente. Osteologia – definiție. Generalități despre oase (funcțiile, forma și conformația exterioară și interioară a oaselor).	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Coloana vertebrală.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Scheletul toracelui. Scheletul centurii membrului superior	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Scheletul membrului superior liber Scheletul membrului inferior	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Artrologie – definiție, clasificarea articulațiilor și a mișcărilor într-o articulație. Articulațiile coloanei vertebrale. Articulațiile toracelui.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Articulațiile membrului superior. Articulațiile membrului inferior	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Miscările realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Miologie – definiție, generalități. Mușchii motori ai coloanei vertebrale. Mușchii respiratori. Mușchii trunchiului.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Mușchii membrului superior;	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Mușchii membrului inferior	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni elementare referitoare la aparatul cardiovascular si respirator	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni elementare referitoare la aparatul digestiv si urinar.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni elementare de biomecanică statică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni elementare de biomecanică dinamică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie:			
Bibliografie obligatorie:			

1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universității Transilvania din Brasov, Braşov, 2022. 2. Cioroiu, S.G. – Să învățăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018. 3. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016. 4. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022. 5. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020. Bibliografie facultativa: 6. Cioroiu, S.G. – „Esențial în anatomie și biomecanică” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 7. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977. 8. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „Compendiu de anatomie” – 1988. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974. Material didactic în tehnologie ID: Cioroiu, S.G. – „Anatomie funcțională” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrală.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui. și a membrului membrului superior.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Noțiuni introductive despre artrologie. Articulațiile coloanei vertebrale.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea noțiunilor dobândite din osteologie. Articulațiile membrelor.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exemplificarea mișcărilor realizate din articulațiile mari ale corpului omenesc. Evidențierea pe mulaje a mușchilor motorii coloanei vertebrale, a mușchilor trunchiului.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Reperarea pe mulaje a mușchilor membrelor, evaluarea inserțiilor și originilor diferitelor grupe musculare	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea cunoștințelor dobândite cu privire la mișcările realizate din articulațiile mari ale corpului, precum și la mușchii implicați la realizarea lor. Biomecanica diferitelor mișcări complexe	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017. 2. Cioroiu, S.G. – Să învățăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018. 3. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016. 4. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universității Transilvania din Brasov, Braşov, 2022. 5. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022. 6. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020. Bibliografie facultativa: 7. Cioroiu, S.G. – „Esențial în anatomie și biomecanică” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 8. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977. 9. http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83 . 10. http://www.bartleby.com/107/ . 11. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „Compendiu de anatomie” – 1988. 12. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974.Cerbulescu C., Ifrim M. – „Atlas de anatomie umană” – Vol I, Ed. Științifică și Enciclopedică – București 1983. Material didactic în tehnologie ID: Cioroiu, S.G. – „Anatomie funcțională” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a noțiunilor fundamentale de anatomie. Analiza comparativă a mișcărilor executate de articulațiile și mușchii corpului uman în mișcare	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar noțiunile ce se regăsesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	100%
10.5. SF / ST	Utilizarea adecvată a tehnicilor specifice anatomiei și biomecanicii	Două evaluări în cadrul seminariilor cu medie peste 5 (cinci).	▪ Conditionează susținerea examenului scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță		
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei	Relatare corectă și fluentă a noțiunilor și elementelor specifice, cu un nivel foarte bun al explicațiilor.
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor specifice disciplinei, atât teoretice, cât și practice.	Relatează corect majoritatea noțiunilor specifice, cu greșeli minore, fără impact semnificativ în procesul didactic ulterior.
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare a cunoștințelor, cu dificultăți minore	Relatează în general corect elementele specifice, cu unele greșeli, fără impact semnificativ. Necesită corectări și îndrumare metodică.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea minimă a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Nivelul cunoștințelor este la limita de jos, necesar domeniului în care va activa.

Insuficient (<5)	Nu realizează nivelul minim de atingere a cerințelor prevăzute pentru disciplină.	Nu cunoaște notiuni de baza, absolut necesare pentru viitoarea profesie. Demonstrează un nivel insuficient de cunoștințe teoretice și notiuni practice, cu un progres redus.
10.6. Standard minim de performanță		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Operarea cu noțiuni și tehnici fundamentale din domeniul anatomiei și biomecanicii ▪ Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci). 		

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Silviu CIOROIU,
Titularul de curs (AI)

Prof. dr. Silviu CIOROIU,
Titularul de SF+ST

Asist. Florin CĂPRIȚĂ
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Kinesiologie						
2.2. Coordonatorul de disciplină		Chicomban Carmen Mihaela						
2.3. Tutorele de disciplină		Chicomban Carmen Mihaela						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator/proiect	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. AT + TC / AA / ST + SF / L / P / Pr ⁵⁾	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					34
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Existența pe platforma eLearning a materialelor didactice de bază (suportul de curs în tehnologie ID), a materialelor didactice auxiliare și a resurselor de învățare (în diverse formate)
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de curs UniTBv

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

Competențe profesionale	<p>COMPETENȚE PROFESIONALE DE BAZĂ (CP)</p> <p>CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>R.Î. 2.1.3. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.</p> <p>R.Î. 2.2.3. Studentul / absolventul înovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți..</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.</p> <p>CP3. Oferă feedback constructiv Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupe de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice și însușirea conceptelor specifice kinesiologiei.
--	--

7.2. Obiectivele specifice	Insușirea conceptelor specifice kinesiologiei. Formarea capacității de generalizare a conceptelor specifice kinesiologiei în context educațional variat.
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Activitatea motrică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Motricitatea umana	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea motrică – Elemente de conținut	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Învățarea Motrică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea Motrică – Mijloace de învățare și perfecționare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea Motrică – Implicații psiho-fiziologice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programarea și Planificarea activităților motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie 1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 2. Chicomban C.M. Kinesiologie, note de curs de uz intern, Univ. Transilvania, 2024 3. Ciuvica M. Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 4. Epuran M., Holdevici I., Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 5. Lieberman D. O istorie naturală a exercitiului fizic. Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, Ed. Polirom, 2022 6. Sbenghe T., Berteanu M. Săvulescu S.E. Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019 Bibliografie facultativă 1. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 2. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brașov: Ed. Universității Transilvania, 2004 Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C.M. – „Kinesiologie” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. AT/SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Motricitatea umană. Motricitatea în ontogeneză.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea motrică – Elemente de conținut. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea Motrică – Mijloace de învățare și perfecționare, implicații psiho-fiziologice.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programarea și planificarea activităților motrice. Evaluarea în activitatea motrică.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea motrică. Motricitatea umană. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Activitatea motrică. Mijloace de învățare și perfecționare. Evaluarea în activitatea motrică. Recapitulativ.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Motricitatea umană. Motricitatea în ontogeneză.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie 1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 2. Ciuvica M. Managementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 3. M., Holdevici I., Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 4. Lieberman D. O istorie naturală a exercitiului fizic. Știința mișcării, a odihnei și a sănătății, Ed. Polirom, 2022 5. Sbenghe T., Berteanu M. Săvulescu S.E. Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019 Bibliografie facultativă 1. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 2. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brașov: Ed. Universității Transilvania, 2004 Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C.M. – „Kinesiologie” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.3. TC/ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – Întocmirea unui proiect Power Point pe tematica seminariilor	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

	disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)		
Bibliografie: Bibliografie: Bibliografie obligatorie 1. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 2. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 3. M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022 5. <u>Sbenghe</u> T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019 Bibliografie facultativa 3. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 4. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordonative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004 Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C.M. – „Kinesiologie” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			
8.4. AA / L / P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	100%
10.5. TC / AA / ST / L / P / Pr	Elaborarea grilelor de evaluare conform cerințelor	Relevanța conținutului cu tematica	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
Studentul va dobândi un bagaj corespunzător în domeniul științei mișcării, prin rezolvarea unei probleme bine definite specifice disciplinei, de complexitate medie. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la examenul scris.			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.	Terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Înțelege a terminologiei științei sportului , a principiilor și mecanismele de bază .	Erori minore, dar coerență conceptuală și explicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar explicațiile sunt parțiale	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Explică și abordează fără terminologie științifică noțiunile, științei sportului	Răspunsuri corecte parțial, lacune ale terminologiei specifice domeniului studiat	
Insuficient (<5)	Nu relatează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	Confuzie teoretică, relații greșite, lipsa terminologiei științifice	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Carmen Mihaela CHICOMBAN,
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Carmen Mihaela CHICOMBAN,
Titularul de SF+ST

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Bazele generale ale atletismului							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Alexandru BONDOC IONESCU							
2.3. Tutorele de disciplină	Adrian ONEA							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					48
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	122				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala Scol1/Scol2

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

Competențe profesionale	CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate
	Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
	R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.
	CP3 Oferă feedback constructiv
	Rezultatele învățării
	3.1. Cunoștințe
	R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.

	<p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>CP4. Pregătește conținutul lecției</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup..</p> <p>4.2. Abilități</p> <p>R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului;</p> <p>R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>Rc.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 4.3.3. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p> <p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism.</p> <p>-Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din Atletism</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire.</p> <p>- Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism.</p> <p>-Elaborarea documentelor de planificare și evidență a conținuturilor de bază ale disciplinei sportive atletism, conform etapelor de predare, învățare, consolidare a abilităților tehnice pe probe.</p> <p>-Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportivă atletism, conform principiilor de bază ale instruirii.</p> <p>-Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculum integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar.</p> <p>-Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1.Istoricul evoluția și originea exercițiilor fizice specifice domeniului de atletism. Sistemul de organizare al atletismului pe plan mondial și național. Sistemul competițional al probelor atletice.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

2. Analiza tehnicii exercițiilor din atletism, școala alergării, școala săriturii și școala aruncării. Bazele tehnicii ale probelor de alergări	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Tehnica probelor de alergare, pe plat și de ștafetă Tehnica probelor de alergare pe teren variat, alergarea de 3000m. cu obstacole, tehnica marșului sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Tehnica probelor de alergare de garduri	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de alergări	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Bazele tehnicii săriturilor . Tehnica săriturii în lungime cu pași în zbor și triplusaltul.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Tehnica săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și săritura în înălțime cu răsturnare dorsală	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
8. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu notiuni de biomecanică a probelor tehnice de sărituri.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
9. Bazele tehnicii aruncărilor.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
11. Tehnica aruncării suliței	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
12. Tehnica aruncării greutății	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
13. Tehnica aruncării discului.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
14. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu notiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie: Bibliografie OBIGATORIE <ul style="list-style-type: none"> — Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. — Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 — Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018 — Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. Bibliografie facultativa <ul style="list-style-type: none"> — Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. — Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 — Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. — Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. — Neamțu M, -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. — Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. — F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules Material didactic în tehnologie ID: Bondoc Ionescu, S. – „Bazele generale ale atletismului” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, alergarea pe teren variat, alergarea de garduri, alergarea de obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și răsturnare dorsală, aruncării greutății cu elan liniar, prin săltare și cu elan circular, aruncarea discului, a suliței și mingii de oină).	lucrări practice	14	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pregătirea și conducerea lecțiilor la nivel de inițiere.	lucrări practice	7	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea, consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.	lucrări practice	7	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie OBIGATORIE <ul style="list-style-type: none"> — Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019. 			

- Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020
- Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universitatii Transilvania, Brasov, 2018
- Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Galați University Press, 2019.

Bibliografie facultativă

- Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981.
- Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005
- Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005.
- Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999.
- Neamțu M., -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005.
- Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009.
- F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023
- I.A.A.F. -Book of rules

Material didactic în tehnologie ID:

Bondoc Ionescu, S. – „Bazele generale ale atletismului” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5. L	Execuția tehnică a elementelor de bază din școala alergării, săriturii și aruncării și a probelor atletice. Se urmărește corectitudinea execuției tehnice a fiecărui element/probă. Modalitatea de manevrare a colectivului și descrierea unei metodologii de învățare - predare a exercițiilor atletice adaptate corective.	Evaluare tehnică	30%

10.6. Standard minim de performanță

Dobândirea de cunoștințe specifice atletismului.

Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Alexandru BONDOC – IONESCU ,
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Adrian ONEA,
Titularul de L

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / cod ocupație: 2230 Profesor în învățământul secundar, ocupația vizată: COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial.
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica de bază							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Florentina NECHITA							
2.3. Tutorele de disciplină	Florentina NECHITA							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					44
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					44
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	122				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de gimnastică, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<p>CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Explicarea mecanismelor motricității generale prin utilizarea mijloacelor specifice gimnasticii
--	---

7.2. Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific gimnasticii de bază Aplicarea conceptelor practico-metodice în executarea și organizarea mijloacelor gimnasticii de bază
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Scurt istoric al gimnasticii. Organizarea internă și internațională a gimnasticii sportive. Clasificarea nivelului actual al gimnasticii pe plan mondial.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor din gimnastica sportivă. Planurile și axele corpului. Poziții fundamentale și derivate și direcții de deplasare ale corpului față de sol și aparate. Descrierea exercițiilor și alcătuirea desenelor în gimnastică.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Termeni de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și escaladare; Exerciții de târâre; Exerciții de ridicare și transport de obiecte; Exerciții de aruncare și prindere; Parcurhuri aplicative școlare în vigoare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
8. Bazele generale ale exercițiilor acrobatice individuale și a săriturilor în gimnastică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4. 3. Nechita F. (2025). Fitness, mijloc al gimnasticii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 4. Nechita F. (2025) Gimnastica de bază, note de curs de uz intern, Universității Transilvania Brașov; 5. Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană. 6. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană, ISBN: 978-606-37-0483-3. 7. Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7. 8. Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad. 9. Popescu E (2025). Bazele și teoria instruirii în gimnastica de bază. Editura Universității Transilvania din Brașov. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chera-Ferrario, B. Marinescu, S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu; 3. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov 4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 5. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180.. <p>Material didactic în tehnologie ID: Nechita, F. – „Gimnastica de bază” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. EXERCITII DE FRONT ȘI ORDINE – terminologie, acțiuni pe loc și în deplasare, alcătuiri și schimbări de formații, deplasări în figuri.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2. EXERCITII DE D.F.G.– Poziții fundamentale și derivate ale corpului, poziții și mișcări segmentare, reguli metodice de alcătuire și predare a exercițiilor libere simple /compuse și exerciții cu partener.	lucrări practice	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3. EXERCITII APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere, ridicare și transport.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. EXERCITII ACROBATICE: tehnica și metodologia predării elementelor de gimnastică artistică școlară: rulări, rostogoliri, cilindrul napoi (B), poziții de echilibru, mobilitate și forță (cumpănă, pod (F), st. de omoplați, st. pe cap, st. pe mâini).	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. SĂRITURI: tehnica și metodologia predării fazelor săriturilor cu sprijin; grupa I: săritura depărtat peste cap (F+B) și săritură depărtat peste lădă transversal (F+B).	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciorășteanu, R.-M. (2026). Fundamentele gimnasticii: Repere teoretice, practice și metodice. Editura Universității Transilvania din Brașov. 2. Dobre, M. C. (2025). Exerciții de gimnastică aerobică de întreținere: Ghid metodologic. Editura Ars Libri. ISBN 978-606-36-2959-4. 3. Nechita F. (2025). Fitness, mijloc al gimnasticii, Editura Risoprint, Cluj-Napoca 			

4.Nechita F. (2025) Gimnastica de bază, note de curs de uz intern, Universității Transilvania Brașov;
5.Negru, I. N., & Nuț, R. A. (2025). Gimnastica acrobatică: Repere metodice actuale în curricula școlară. Presa Universitară Clujeană.
6.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3.
7.Nuț, R. A. (2018). Gimnastica de bază. Presa Universitară Clujeană. ISBN 978-606-37-0287-7.
8.Piscoi, G. L. (2021). Gimnastica de bază: Suport de curs. Universitatea „Aurel Vlaicu” din Arad.
9.Popescu E (2025). Bazele și teoria instruirii în gimnastica de bază. Editura Universității Transilvania din Brașov.
10.Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3;
Bibliografie facultativă:
1.Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104;
2.Marino, P. (2015) Gymnastic Skills Handbook: Levels 1-5, Editura Lulu;
3.Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov
4. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov;
5.Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180..
Material didactic în tehnologie ID:
Nechita, F. – „Gimnastica de bază” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

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

10.6. Standard minim de performanță
Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.
Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic , cât și la examenul scris.

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN						
2.2. Coordonatorul de disciplină	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN						
2.3. Tutorele de disciplină	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN / ASIST. ANCA IONESCU						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disci	Conținut ³⁾
							Obligativitate ⁴⁾
							DS
							DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	5	din care: 3.2. curs	1	3.3. laborator/practică	2/2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	70	din care: 3.5. AI	14	3.6. L / P	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					18
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	64				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Echipament sportiv specific. Orele de lucrări practice se desfășoară pe pârtia de schi alpin din Poiana Brașov.

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv Rezultatele învățării 7.1. Cunoștințe R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice. R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.
	7.2. Abilități R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului. R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente. R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului. R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.
	7.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate. R.Î. 7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite. R.Î. 7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate. R.Î. 7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice. R.Î. 7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare.
	CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv Rezultatele învățării 8.1. Cunoștințe R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

	<p>8.2. Abilități</p> <p>R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.</p> <p>R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>CP9. Organizeaza activitati de formare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>9.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>9.2. Abilități</p> <p>R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>9.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 9.3.1. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</p> <p>CP10. Planifica programul de pregătire sportiva</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>10.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 10.1.2. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>10.2. Abilități</p> <p>R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>R.Î. 10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.</p> <p>R.Î. 10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.</p> <p>R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>10.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.</p> <p>R.Î. 10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>11.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>11.2. Abilități</p> <p>R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>11.3. Responsabilitate și autonomie.</p> <p>R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.</p> <p>R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.</p>
Competențe transversale	<p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.</p> <p>CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă</p> <p>Rezultatele învățării</p>

3.1. Cunoștințe	R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.
R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.	
3.2. Abilități	R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.
R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate.	
3.3. Responsabilitate și autonomie	R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare.	
CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile	
Rezultatele învățării	
4.1. Cunoștințe	R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice.
4.2. Abilități	R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.
4.3. Responsabilitate și autonomie	R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți.
R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, .	

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
C1. Bazele generale ale metodicii învățării schiului Aspecte care țin de particularitățile disciplinei Aspecte practico-metodice privind coordonarea grupei de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
C2. Factorii care favorizează învățarea schiului Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpări, bețe și accesorii	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
C3. SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnica schiului, elementul și procedeul tehnic, mecanismul de bază. Modalitatea de transport a schiurilor, Acomodarea cu echipamentul Căderea și ridicarea din cădere	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
C4. Procedece tehnice MERSURI, ÎNTOARCERI, URCĂRI Mecanism de execuție, Greșeli, Indicații metodice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
C5. Procedecele de frânare cu schiurile neparalele f. În plug, în jumătate plug, plug alunecat	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
C6. Poziții pe schiuri COBORÂRE DIRECTĂ. COBORÂRE OBLICĂ. Procedece tehnice. Mecanism de realizare, greșeli și indicații metodice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
C7. tehnica ocolirilor. Ocolire prin frânare în plug	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie

PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.

PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.

PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București

PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București

Bibliografie facultativă

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

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

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

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

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

<p>GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;</p> <p>NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;</p> <p>PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/ xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Încălzirea organismului pentru efort Exerciții - Acomodarea cu clăpării și schiurile; Parcurhuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe Căderile și ridicarea din cădere	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Procedeele tehnice Mersuri – Urcări - Întoarceri Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic Exerciții/Ștafete	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnica frânărilor cu schiurile neparalele Învățarea/Consolidarea mecanismului de execuție: Frânare în plug; Frânare prin deschiderea schiului de deal și de vale ; Plug alunecat Structuri de exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pozițiile pe schiuri. Coborâre directă Coborâre oblică Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnica ocolirilor. Ocolire în plug printre jaloane și pe urmă largă. Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție prin structuri de exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Procedee de trecere a denivelărilor de teren Învățarea /Consolidarea Mecanismului de execuție Trecerea rupturilor de pantă Trecerea prin amortizare a racordurilor de pantă. Trecerea prin escamotare.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Derapajele. Derapajul lateral. Derapajul oblic Învățarea/Consolidarea Mecanismului de execuție La consolidare Se schimbă ritmul, timpul execuțiilor, cât și gradul de dificultate al părților	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <p>Cârstocea,V., Stroe S., Pelin F., Kacso L., (2001), Schi Teorie și Metodică, Editura Printech București</p> <p>PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.</p> <p>PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</p> <p>PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</p> <p>PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.</p> <p>LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Physiology, 5:5</p> <p>ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;</p> <p>BACCA, A., KORNFELD, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;</p> <p>CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;</p> <p>GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;</p> <p>NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;</p> <p>PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/ xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			
8.2. P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Vizionarea și analiza unor lecții practice de pregătire în schi alpin	Analiza, Conversație, vizionare.	28	
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie</p> <p>PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov.</p> <p>PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2.</p> <p>PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București</p> <p>PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București</p> <p>Bibliografie facultativă</p> <p>GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB.</p> <p>LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Physiology, 5:5</p> <p>ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7;</p>			

BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;
 CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;
 GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;
 NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;
 PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support
<http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/>
 xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, <http://www.biathlonworld.com/>
 Material didactic în tehnologie ID:
 Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Cunoașterea noțiunilor teoretice predate la cursuri. Însușirea terminologiei specifice disciplinei schi fond și biatlon. Obținerea minim a otei 5 (cinci),	TEST GRILĂ	50%
10.5. L	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeele tehnice parcurse . Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării unui procedeu tehnic. Asimilarea regulamentului actualizat de schi fond și biatlon . Nota minima 5 (cinci)	Evaluare practico – metodică	50%

10.6. Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9–10)	Stăpânirea aprofundată a cunoștințelor teoretice, tehnice și metodice specifice schiului alpin.	Execută corect, fluent și controlat procedeele tehnice; explică precis mecanismele de execuție; selectează și aplică autonom exerciții metodice; identifică și corectează greșelile tehnice; respectă integral regulile de siguranță.
Foarte bine (8)	Însușirea foarte bună a cunoștințelor și deprinderilor specifice schiului alpin, cu mici imperfecțiuni.	Execută corect majoritatea procedeele tehnice, cu erori minore; explică mecanismele de execuție și etapele învățării; utilizează adecvat terminologia de specialitate și aplică regulile de siguranță.
Bine (7)	Însușirea corespunzătoare a noțiunilor teoretice și a deprinderilor tehnice fundamentale.	Execută procedeele tehnice de bază cu unele greșeli; descrie principalele mecanisme de execuție; identifică exerciții metodice adecvate, dar necesită îndrumare pentru aplicarea acestora.
Suficient (5-6)	Dobândirea nivelului minim acceptabil de cunoștințe și deprinderi necesare promovării disciplinei.	Recunoaște și descrie sumar procedeele tehnice fundamentale; execută controlat, pe teren ușor, coborârea directă, frânarea în plug și ocolirea în plug, cu erori de execuție; prezintă noțiuni metodice elementare și respectă regulile esențiale de siguranță.
Insuficient (<5)	Neîndeplinirea cerințelor minime privind cunoștințele teoretice, execuția tehnică și competențele metodice.	Nu demonstrează însușirea procedeele tehnice fundamentale; prezintă dificultăți majore în controlul deplasării și opririi; nu poate explica mecanismele de execuție sau etapele metodice de învățare; nu îndeplinește cerințele minime de siguranță.

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
 Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
 Directorul de departament

Lect.dr. Bogdan PELIN
 Titularul de curs (AI)

Lect.dr. Bogdan PELIN
 Titularul de L / P

Asist. Anca IONESCU
 Titularul de L / P

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON						
2.2. Coordonatorul de disciplină	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN						
2.3. Tutorele de disciplină	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN						
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disci	Conținut ³⁾
							Obligativitate ⁴⁾
							DS
							DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	5	din care: 3.2. curs	1	3.3. laborator/practică	2/2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	70	din care: 3.5. AI	14	3.6. L / P	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					18
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	64				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv
	Rezultatele învățării
	7.1. Cunoștințe
	R.Î. 7.1.2. Studentul / absolventul dobândește cunoștințe fundamentale și aplicative necesare realizării și diseminării rezultatelor cercetării științifice.
	R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.
	7.2. Abilități
	R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.
	R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.
	R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.
	R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.
	7.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	R.Î. 7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.
	R.Î. 7.3.3. Studentul / absolventul promovează abordările științifice de actualitate în activitățile de cercetare derulate.
	R.Î. 7.3.4. Studentul / absolventul demonstrează obiectivitate și rigurozitate științifică în prelucrarea datelor științifice raționamente și intervenții specifice.
	R.Î. 7.3.5. Studentul / absolventul respectă normele eticii și integrității în cercetare.
	CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv
	Rezultatele învățării
	8.1. Cunoștințe
	R.Î. 8.1.1. Studentul / absolventul Identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

	<p>8.2. Abilități</p> <p>R.Î. 8.2.1. Studentul / absolventul Evaluează riscurile potențiale (de exemplu, riscul de accidentare, factorii de mediu) și pune în aplicare strategii de atenuare a acestora.</p> <p>R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>CP9. Organizeaza activitati de formare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>9.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>9.2. Abilități</p> <p>R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>9.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 9.3.1. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</p> <p>CP10. Planifica programul de pregătire sportiva</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>10.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 10.1.2. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 10.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>10.2. Abilități</p> <p>R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>R.Î. 10.2.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.</p> <p>R.Î. 10.2.3. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.</p> <p>R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>10.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.</p> <p>R.Î. 10.3.2. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>R.Î. 10.3.4. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p> <p>CP11. Personalizeaza programul de antrenament sportive</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>11.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>11.2. Abilități</p> <p>R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>11.3. Responsabilitate și autonomie.</p> <p>R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.</p> <p>R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.</p>
Competențe transversale	<p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.</p> <p>CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă</p> <p>Rezultatele învățării</p>

3.1. Cunoștințe	R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.
R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor.	
3.2. Abilități	R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al practicantului, promovând incluziunea și egalitatea de șanse.
R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate.	
3.3. Responsabilitate și autonomie	R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul dă dovadă de autonomie în inițierea proceselor de mediere și soluționare a conflictelor, fără a evita confruntările necesare.	
CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile	
Rezultatele învățării	
4.1. Cunoștințe	R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice.
4.2. Abilități	R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.
4.3. Responsabilitate și autonomie	R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți.
R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, .	

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Bazele generale ale metodicii învățării schiului Aspecte care țin de particularitățile disciplinei Aspecte practico-metodice privind coordonarea grupei de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Factorii care favorizează învățarea schiului Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpări, bețe și accesorii	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnica schiului, elementul și procedeul tehnic, mecanismul de bază. Modalitatea de transport a schiurilor, Acomodarea cu echipamentul Căderea și ridicarea din cădere	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Componentele de bază ale antrenamentului în disciplina sportivă biatlon	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni elementare privind antrenamentul de tir la disciplina sportivă biatlon	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Istoric și noțiuni de regulament stilul clasic. Tehnica și metodică învățării schiului fond –STILUL CLASIC	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica și metodică învățării schiului fond –SKATING STILUL LIBER. Pasul de semipatinaj și pasul de patinaj fără aportul brațelor	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie: Bibliografie obligatorie PELIN, B., BONDON-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București Bibliografie facultativă GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB. LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J., (2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psychology, 5:5 ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020). Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26, 0005, pp.1-7; BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302;			

<p>CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61; GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182; NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35; PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/ xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/ Material didactic în tehnologie ID: Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Încălzirea organismului pentru efort Exerciții - Acomodarea cu clăpării și schiurile; Parcurhuri aplicative pe zonă plată Jocuri și ștafete, Întreceri între echipe Căderile și ridicarea din cădere	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Procedeele tehnice Mersuri – Urcări - Întoarceri Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic Exerciții/Ștafete	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnica frânării cu schiurile neparalele Învățarea/Consolidarea mecanismului de execuție: Frânare în plug; Frânare prin deschiderea schiului de deal și de vale ; Plug alunecat Structuri de exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Coordonarea de ansamblu a elementelor tehnice la tragerea în cadrul biatlonului	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Desfășurarea acțiunii în pregătirea, execuția și încheierea tragerii în cadrul biatlonului	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din mersul liber	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din tehnica clasică	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București Bibliografie facultativă GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB. LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5 ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7; BACCA, A., KORNFELD, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302; CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61; GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182; NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35; PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/ xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/ Material didactic în tehnologie ID: Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026</p>			
8.2. P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Vizionarea și analiza unor lecții practice de pregătire în schi, biatlon și schi fond	Analiza, Conversatie, vizionare.	28	
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București Bibliografie facultativă GRIGORAȘ, P., & colaboratori (2011) – Școala Română de Schi-Sistem metodic oficial pentru predarea schiului alpin în România, Asociația Națională a Școlilor de Schi din România, FRSB. LOSNEGARD, T., SCHAFER, D., HALLEN, J.,(2014), Exercise economy in skiing and running, Frontiers in Psysiology, 5:5 ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020).Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices, BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7; BACCA, A., KORNFELD, P. (2010). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting, Human Movement Science 31(2), pp.295-302; CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). Trends in shooting results of elite biathletes. J Hum Kinetics.; 12:155–61;</p>			

GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). Validation of simple tests of biathlon shooting ability. Int J Sports Med.: 20: pp.179-182;
 NORDVALL, M.P. (2017). Two skis and a rifle: An introduction to biathlon, Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35;
 PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuracy Shooting Training of Young Biathletes, International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support
<http://www.frschibiatlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/>
 xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, <http://www.biathlonworld.com/>
 Material didactic în tehnologie ID:
 Pelin, B.I. – „TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI FOND ȘI BIATLON” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2026

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Cunoașterea noțiunilor teoretice predate la cursuri. Însușirea terminologiei specifice disciplinei schi fond și biatlon. Obținerea minim a otei 5 (cinci),	TEST GRILĂ	50%
10.5. L	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeeelor tehnice parcurse . Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării unui procedeu tehnic. Asimilarea regulamentului actualizat de schi fond și biatlon . Nota minima 5 (cinci)	Evaluare practico – metodică	50%

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
 Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
 Directorul de departament

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Scriere academică							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Gheorghe Adrian ONEA							
2.3. Tutorele de disciplină	Gheorghe Adrian ONEA							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	sistem proiectie video și audio

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

Competențe profesionale	<p>CP5. Dezvolta materiale educationale digitale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului si educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 5.1.3. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 5.2.3. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.3. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p> <p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p>

5.1. Cunoștințe R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare. 5.2. Abilități R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive 5.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă
--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Familiarizarea studenților cu principalele tipuri de texte științifice din domeniul științei sportului și educației fizice, cu accent asupra unor dimensiuni aplicative privind scrierea unor proiecte, referate sau cercetări în domeniu.
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea principalelor tipuri de texte științifice și componentelor lor Înțelegerea procesului de scriere a unui text științific din domeniul științei sportului și educației fizice Asimilarea unor tehnici și metode de lucru individual și în grup pentru scrierea de proiecte de cercetare și alte tipuri de texte științifice Asimilarea cunoștințelor de bază în vederea redactării unor documente necesare cerințelor societății actuale (CV, scrisoare electronică, scrisoare de intenție, cerere, autocaracterizare etc)

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Tipuri de texte și prezentări științifice/academice.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Texte administrative. Scrisoarea de intenție/motivație, cv-ul, redactarea de e-mailuri, cereri, scrisori de recomandare. Posterul științific și prezentarea științifică orală – abilități de redactare	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3.Reguli de citare în text. Plagiatul. Similitudinea.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Anatomia articolului științific – tipuri de studii și articole și componentele lor: studii calitative, recenzii de literatură, recenzii cantitative.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Criterii privind redactarea unui articol științific / proiect de cercetare – aspecte conceptuale	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: Oancea B – Sciere academica, note de curs de uz intern, 2025 Gerald Graff, Cathy Birkenstein (2015), Manual pentru scriere academică: Eu spun/eu spun., Editura Paralela 45, București. Ghid de scriere academică pentru studenți (2016), Societatea academică din România, București Șercan Emilia, Deontologie academică (2017), Universitatea din București, București Bibliografie facultativă: American Psychological Association (2009), Publication Manual (6th ed.). Washington, DC: Material didactic în tehnologie ID: Onea G.A. „Sciere academică” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Tipuri de texte și prezentări științifice/academice.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2. Texte administrative. Scrisoarea de intenție/motivație, cv-ul, redactarea de e-mailuri, cereri, scrisori de recomandare. Posterul științific și prezentarea științifică orală – abilități de redactare	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3. Reguli de citare în text. Plagiatul. Similitudinea.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. Anatomia articolului științific – tipuri de studii și articole și componentele lor: studii calitative, recenzii de literatură, recenzii cantitative.	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. Criterii privind redactarea unui articol științific / proiect de cercetare	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: Oancea B – Sciere academica, note de curs de uz intern, 2025 Gerald Graff, Cathy Birkenstein (2015), Manual pentru scriere academică: Eu spun/eu spun., Editura Paralela 45, București. Ghid de scriere academică pentru studenți (2016), Societatea academică din România, București Șercan Emilia, Deontologie academică (2017), Universitatea din București, București			

Bibliografie facultativă: American Psychological Association (2009), Publication Manual (6th ed.). Washington, DC: Material didactic în tehnologie ID: Onea G.,A. „Scriere academică”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – întocmirea unui eferat pe tematica seminariilor	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat- ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: Oancea B – Scriere academica, note de curs de uz intern, 2025 Gerald Graff, Cathy Birkenstein (2015), Manual pentru scriere academică: Eu spun/eu spun., Editura Paralela 45, București. Ghid de scriere academică pentru studenți (2016), Societatea academică din România, București Șercan Emilia, Deontologie academică (2017), Universitatea din București, București Bibliografie facultativă: American Psychological Association (2009), Publication Manual (6th ed.). Washington, DC: Material didactic în tehnologie ID: Onea G.,A. „Scriere academică”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examinare orală	100%
10.5. SF+ST	Relevanța conținutului referatului cu tema dată	Prezentare referat	Condiție verificarea finală
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	
10.6. Standard minim de performanță			
Realizarea unor documente necesare solicitărilor societății actuale: CV, cerere, mail,, scrisoare de intenție			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Adrian ONEA,
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Adrian ONEA,
Titularul de SF+ST

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Engleză	Limba engleză							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Antonaru Carmen							
2.3. Tutorele de disciplină	Antonaru Carmen							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2. de competențe	Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
	CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate
	Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
	R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
	R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.

Competențe transversale	<p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p> <p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical;</p> <p>Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză.</p> <p>Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue</p> <p>Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Prezentarea cursului practic; pregătirea pentru studiul individual: lucrări de referință pentru învățarea și utilizarea Limbii Engleze; efectuarea testului de plasament.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Reading Comprehension. Pronunciation and Spelling	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Vocabulary enrichment: derivation and compounding. Word Formation	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Word Relations	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

English Plurals: Countable and, Uncountable, Nouns	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Collocations	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 — Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 — Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 — Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 — Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 — V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. — Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. — Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005. • — Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002 • — Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. — Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. — Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. — Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. <p>Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C. „Limba engleză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Introducing the students to the IPA	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Phonemic transcriptions: reading and doing transcriptions	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Theoretical and practical exercises related to the production of the English grammar	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Theoretical and practical exercises related to the production of the English tenses.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Theoretical and practical exercises related to technical English	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 4. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 5. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 6. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 11. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 12. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005. • 13. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002 • 14. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 15. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 16. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. 17. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. <p>Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C. „Limba engleză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 			

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

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Antonaru, C. „Limba engleză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Gradul de asimilare a cunostintelor predate si capacitatea de prezentare a informatiei intr-o forma caracterizata prin coherenta si coeziune	Verificare A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5. SF	TC	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	40%

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

10.6. Standard minim de performanță

Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titularul de curs (AI)

Lector dr. Carmen ANTONARU,
Titularul de SF+ST

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Franceză	Limba Franceză								
2.2. Coordonatorul de disciplină	Petre Andreea								
2.3. Tutorele de disciplină	Petre Andreea								
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					14
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
	CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.
	CP3. Oferă feedback constructiv

	<p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
Competențe transversale	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p> <p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă franceză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical;</p> <p>Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba franceză.</p> <p>Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue</p> <p>Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba franceză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Verbul-prezentare generală	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Modurile verbelor -indicativul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Condiționalul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Imperativul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Subjonctivul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Infinitivul și participiul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Concordanța timpurilor	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991</p> <p>Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018</p> <p>Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction</p>			

Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
 Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrançaise.2000
 Ionescu Diana-Le français a partir du texte. 2001
 M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
 Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
 Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
 Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007
 Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports
 Material didactic în tehnologie ID:
 Petre. A. „Limba franceză”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

8.2. AT/SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrançaise.2000
6. Ionescu Diana-Le français a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

Material didactic în tehnologie ID:

Petre. A. „Limba franceză”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la comprehension des textes a la redaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier,1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammairefrançaise.2000
6. Ionescu Diana-Le français a partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communicationprofessionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision450 nouveauxexercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaireprogressif du français, CLE International,2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limbafrancezaprinexercitii de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

Material didactic în tehnologie ID:

Petre. A. „Limba franceză”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. I, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	50%
10.5. SF		Evaluare orală	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Andreea PETRE
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Andreea PETRE
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fiziologie							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Alina MARTOMA							
2.3. Tutorele de disciplină	Alina MARTOMA							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					60
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					42
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	122				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Parcursul disciplinei Anatomie funcțională
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Explicitate în Regulamentul didactic al studenților

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.
	R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.
	CP3. Oferă feedback constructiv
	Rezultatele învățării
	3.1. Cunoștințe
	R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.
	R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.
	R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.
	3.2. Abilități
	R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.
	R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.
	3.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.

	<p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p> <p>R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere..</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.4. Studentul / absolventul identifică structuri anatomice ale organismului uman, descrie aspectele funcționale ale organismului uman și descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>R.Î. 7.2.5. Studentul / absolventul descrie mișcările articulare și acțiunile diferitelor grupe musculare.</p> <p>R.Î. 7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitările acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p> <p>CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>4.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice.</p> <p>4.2. Abilități</p> <p>R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional.</p> <p>R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile.</p> <p>4.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, .</p> <p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea conceptelor de baza a mecanismelor de fiziologice ale organismului
7.2. Obiectivele specifice	Cunoașterea reacțiilor adaptative ale organismului la efort specifice activităților fizice. Extinderea cunoașterii și integrarea lor în mecanismele fiziologice complexe.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Aparatul locomotor: fiziologia sistemului osos, fiziologia sistemului muscular	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sistemul nervos: notiuni generale, reflexive; fiziologia nervului; fiziologia sinapsei; fiziologia maduvei; fiziologia trunchiului cerebral; fiziologia emisferelor cerebrale; fiziologia sistemului nervos vegetativ simpatic și parasimpatic.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sistemul endocrin, glandele suprarenale, tiroida, pancreasul endocrin, glandele sexuale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Aparatul respirator: fiziologia aparatului respirator, inspirația și expirația, volumele respiratorii, capacitățile pulmonare, transportul gazelor și reglarea respirației	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aparatul cardiovascular: fiziologia inimii, fiziologia circulației, reglarea nervoasă a circulației sanguine.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metabolismul: Fiziologia metabolismului intermediar glucidic, proteic și lipidic, fiziologia metabolismului energetic	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Catun C. Fiziologie. Sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul cardiovascular, Universitatea Carol Davila, 2020 2. Catun C. Fiziologie. Sistemul respirator, sangele, compartimentele lichidiene, aparatul reno-urinar, echilibrul acido-bazic. Universitatea Carol Davila, 2020 3. Walter Boron: Fiziologie medicală, ed. 3, 2016 4. Martoma, A. M. (2009). Capacitatea de efort. Editura Universității "Transilvania". 5. Martoma, A. M. (2007). Notiuni de fiziologia efortului Editura Universității "Transilvania". Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> 1. Baci, I., - „Fiziologie”, București, 1980, EDP. 2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia. 3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979. 4. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994. 5. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986. 6. Tache S., Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III 7. Guyton A.C., Tratat de fiziologie a omului, Ed. Callisto, București, 2007 Material didactic în tehnologie ID: Martoma, A. „Fiziologie”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Examinarea obiectivă a tesutului muscular striat, testarea rezistenței musculare	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aprecierea masei musculare (plicile) și indicele Broca	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Capacitatea de efort a mușchilor striat (proba Ruffier)	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Capacitatea de refacere a mușchilor striat (proba Dargo)	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Principalii hormoni din organism: valori normale și valori patologice	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Măsurarea volumelor respiratorii și a capacității pulmonare; spirometria și interpretarea spiromei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
EKG-ul normal, patologic, la efort; măsurarea tensiunii arteriale și a pulsului; măsurare circulației superficiale la nivelul membrului superior și inferior	expunere alternată cu metoda interactivă	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metabolismul glucidic, proteic și lipidic, vitamine	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 6. Catun C. Fiziologie. Sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul cardiovascular, Universitatea Carol Davila, 2020 7. Catun C. Fiziologie. Sistemul respirator, sangele, compartimentele lichidiene, aparatul reno-urinar, echilibrul acido-bazic. Universitatea Carol Davila, 2020 8. Walter Boron: Fiziologie medicală, ed. 3, 2016 9. Martoma, A. M. (2009). Capacitatea de efort. Editura Universității "Transilvania". 10. Martoma, A. M. (2007). Notiuni de fiziologia efortului Editura Universității "Transilvania". Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> 8. Baci, I., - „Fiziologie”, București, 1980, EDP. 9. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia. 10. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979. 11. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994. 12. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986. 13. Tache S., Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III 14. Guyton A.C., Tratat de fiziologie a omului, Ed. Callisto, București, 2007 Material didactic în tehnologie ID: Martoma, A. „Fiziologie”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 11. Catun C. Fiziologie. Sistemul nervos, sistemul muscular, sistemul cardiovascular, Universitatea Carol Davila, 2020 12. Catun C. Fiziologie. Sistemul respirator, sangele, compartimentele lichidiene, aparatul reno-urinar, echilibrul acido-bazic. Universitatea Carol Davila, 2020 13. Walter Boron: Fiziologie medicală, ed. 3, 2016 14. Martoma, A. M. (2009). Capacitatea de efort. Editura Universității "Transilvania". 			

15. Martoma, A. M. (2007). Notiuni de fiziologia efortului Editura Universității Transilvania".

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:
Martoma, A. „Fiziologie”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice fiziologiei	Examen scris	80%
10.5. SF	Explicarea corecta a aspectelor conceptuale de fiziologie	Verificare curentă (pe parcurs)	20%

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

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect.dr. Alina MARTOMA
Titularul de curs (AI)

Lect.dr. Alina MARTOMA
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de handbal							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Balint Elena							
2.3. Tutorele de disciplină	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	6	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	84	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>CP7. Oferă instruire în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>7.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 7.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere..</p> <p>R.Î. 7.1.3. Studentul / absolventul Cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>7.2. Abilități</p> <p>R.Î. 7.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 7.2.3. Studentul / absolventul identifică teme și subiecte de cercetare, specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 7.2.6. Studentul / absolventul argumentează importanța cunoașterii anatomiei și fiziologiei organismului uman în general și solicitărilor acestuia în timpul efortului fizic, în mod special.</p> <p>7.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 7.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 7.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>CP9. Organizează activități de formare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>9.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 9.1.1. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 9.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 9.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>9.2. Abilități</p>
-------------------------	--

	<p>R.Î. 9.2.1. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 9.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>9.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 9.3.2. Studentul / absolventul realizează proiecte și programe în domeniul educației fizice și sportului.</p> <p>CP10. Planifica programul de pregătire sportivă</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>10.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 10.1.1. Studentul / absolventul proiectează și planifică conținutul activităților de educație fizică și sport la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 10.1.2. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>10.2. Abilități</p> <p>R.Î. 10.2.1. Studentul / absolventul cunoaște etapele și operațiile proiectării didactice și ale planificării.</p> <p>R.Î. 10.2.4. Studentul / absolventul Inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți.</p> <p>10.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 10.3.1. Studentul / absolventul întocmește documente de planificare a activității specifice.</p> <p>R.Î. 10.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>CP11. Personalizează programul de antrenament sportive</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>11.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 11.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 11.1.2. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>R.Î. 11.1.3. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.</p> <p>11.2. Abilități</p> <p>R.Î. 11.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale teoriei, metodicii și practicii domeniului.</p> <p>R.Î. 11.2.2. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 11.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>R.Î. 11.2.4. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>11.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 11.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 11.3.2. Studentul / absolventul aplică în mod autonom și responsabil abilitățile, cunoștințele teoretice și practice dobândite.</p> <p>R.Î. 11.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 11.3.4. Studentul / absolventul identifică și exemplifică actele și acțiunile motrice.</p> <p>R.Î. 11.3.5. Studentul / absolventul comunică eficient și utilizează terminologia specifică.</p> <p>CP12. Motivează sportivii</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>12.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 12.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.</p> <p>12.2. Abilități</p> <p>R.Î. 12.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>12.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora.</p> <p>R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei.</p> <p>R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice</p>
Competențe transversale	<p>CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delegă responsabilități</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.</p> <p>R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.</p> <p>R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delegă responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.</p> <p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p>

	<p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul Încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p>
--	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Înțelegerea și implementarea sistemelor operaționale specifice disciplinei handbal în cadrul instruirii didactice pe grupe de vârstă.
7.2. Obiectivele specifice	<p>1. Explicarea și interpretarea teoretică și practică a noțiunii de regulament a jocului de handbal;</p> <p>2. Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice din jocul de handbal și evaluarea achizițiilor tehnico-tactice;</p> <p>3. Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei handbal în învățământ.</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Istoria jocului de handbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Ținerea, prinderea, driblingul, pasarea, conducerea mingii și aruncarea la poartă;	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elemente de bază ale jocului de handbal, poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi)	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Handbal – mijloc profilactic	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativă

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

Material didactic în tehnologie ID:

Balint E. „Fundamentele științifice ale jocului de handbal”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Acomodarea cu mingea, sala de sport, perfecționarea poziției fundamentale în handbal atât pentru atac cât și apărare; Joc handbal	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea conducerii mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față/spate;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea aruncării la poartă din săritură cu elan de trei pași și cu elan pe un pas de la linia de 9 metri;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea fentelor - de deplasare; de pasare; de aruncare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea scoaterii mingii din dribling de la adversar;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tactica atacului: faze de joc	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tactica apărării: faze de joc; aplicații, joc bilateral	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Învățarea circulației de mingea și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învățarea, încrucișarea dublă;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tactica colectivă de apărare: închiderea culoarelor de pătrundere.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tactica individuală de atac: demaraj, depășire, pătrundere	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sisteme și forme de joc în atac	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sisteme de joc în apărare	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; blocajul și blocaj-plecare	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.rizoprint.ro/detalii/carte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Florin Cazan- Metoda predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 Bibliografie facultativă ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE ÎN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Mîndrescu V. (2012)- Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov Material didactic în tehnologie ID: Balint E. „Fundamentele științifice ale jocului de handbal” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Corectitudinea și completitudinea cunoștințelor de specialitate privind tehnica, tactica, regulamentul și metodică jocului de handbal; utilizarea terminologiei specifice; capacitatea de analiză și argumentare.	evaluare sumativă în sesiune (examen scris)	40%
10.5. L / P	Aplicarea corectă a procedeele tehnice și acțiunilor tactice; capacitatea de proiectare și organizare a exercițiilor specifice; participarea activă la activitățile practice; respectarea cerințelor metodice și a regulilor jocului.	Evaluare continuă pe parcursul semestrului, observație sistematică, probe practice, prezentarea și susținerea unui program de exerciții pentru învățarea și perfecționarea procedeele specifice handbalului.	60% : probă practică de execuție tehnico-tactică;

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

10.6. Standard minim de performanță

Nota finală minimă 5. Demonstrarea procedeele tehnice și a acțiunilor tactice specifice jocului de handbal, elaborarea și susținerea programului de exerciții prevăzut în evaluarea continuă și rezolvarea corectă, la nivelul notei minime de promovare, a cerințelor teoretico-metodice din cadrul examenului scris.

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof.dr. Elena BALINT
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Gabriel SIMION							
2.3. Tutorele de disciplină	Gabriel SIMION / Ștefan TERIȘ							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	6	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	84	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

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

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele, la cluburile și asociațiile sportive.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului de selecție și a pregătirii în sport Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedurilor tehnice Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de învățământ/grad de pregătire/servicii sportive Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe niveluri de vârstă și de performanță la nivel gimnazial și în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului (factorul tehnic), stadiul I al antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Descrierea jocului de fotbal	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Conținutul jocului de fotbal	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica jocului de fotbal – generalități	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elementele tehnice de intrare în posesia mingii	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elementele tehnice de păstrare a posesiei mingii	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elementele tehnice de transmitere a mingii și specifice jocului portarului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica jocului de fotbal – generalități	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Principiile tacticii	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sistemul de joc	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica colectivă în atac	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica colectivă în apărare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica individuală în atac	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Tactica individuală în apărare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica la momentele fixe ale jocului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie 1. Simion G. – Bazele generale ale fotbalului – Note de curs, 2025. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. – Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
Bibliografie facultativă: 4. Bichescu, A.I. - Bazele jocului de fotbal. Editura Universității Eftimie Murgu, Reșița, 2013 5. Bichescu, A.I. - Metodica predării fotbalului în școală. Note de curs, Reșița, 2023 6. Ciolcă, S. M. - Tehnica și tactica jocului de fotbal. Curs de bază. Editura Fundației România de Măine, București, 2006 7. Cojocaru, V., - Fotbal: aspecte teoretice și metodice, București, Editura Cartea Universitară, 2006; 8. Motroc, I. & Motroc, F. & Motroc, A. - Fotbal de la teorie la practică. Editura Universității din Pitești, 1999 9. Motroc, I., - Fotbalul la copii și juniori, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996 10. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 11. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 12. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
Material didactic în tehnologie ID: Simion, G., „Fundamentele științifice ale jocului de fotbal”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Jocul fără minge. Lovirea mingii cu piciorul	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Lovirea mingii cu piciorul		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Preluarea mingii		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Conducerea mingii. Protejarea mingii.		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Deposdarea adversarului de minge. Mișcarea înșelătoare		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Lovirea mingii cu capul		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea de la margine. Jocul portarului		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Demarcarea. Marcajul		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Depășirea individuală. Dublajul		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tatonarea. Recuperarea mingii		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pasa. Replierea		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pressingul. Combinații tactice		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Contraatacul. Atacul rapid		4 ore	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
Bibliografie facultativa Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
Material didactic în tehnologie ID: Simion, G., „Fundamentele științifice ale jocului de fotbal”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	70%
10.5. L	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Parcursarea unei structuri	30%

		motrice complexe: preluare – conducere printre 5 jaloane (se folosesc obligatoriu ambele picioare în manevrarea mingii) – tras la poartă prin procedeul lovirea mingii cu șiretul plin (obligatoriu să se nimerească spațiul porții). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice.	
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (9–10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă și fluentă a noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu un nivel foarte bun.	
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă a majorității noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu greșeli minore, fără impact semnificativ în procesul didactic ulterior.	
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare în general corectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu unele greșeli, fără impact semnificativ.	
Suficient (5-6)	Demonstrează o însușire minimală și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Nivelul cunoștințelor este la limita de jos, necesar domeniului în care va activa.	
Insuficient (<5)	Demonstrează o însușire de nivel foarte slab și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare incorectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu greșeli majore, cu impact semnificativ. Demonstrează un nivel foarte slab de cunoștințe teoretice și abilități practice.	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Gabriel SIMION,
Titularul de L

Lect.dr. Ștefan TERIȘ
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în atletism							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Ștefan ALECU							
2.3. Tutorele de disciplină	Ștefan ALECU							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					46
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					26
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala Scol1/Scol2

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

Competențe profesionale	<p>C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/ educare motrică.</p> <p>R.Î.1.3 Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.</p> <p>C2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/ sportive.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2 Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>CT2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.1 Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.2.2 Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> Pregătirea teoretică și tehnică a studenților și a capacității acestora de explicare și demonstrare a procedurilor și probelor atletice unui colectiv de elevi.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor privind planificarea, organizarea și conducerea lecțiilor și a activităților sportive cu specific din atletism și extra-școlare;

	<ul style="list-style-type: none"> • Aprofundarea cunoștințelor pentru formarea abilităților de aplicare a cerințelor programei școlare în planificarea și realizarea sarcinilor stabilite în lecțiile de educație fizică cu teme din atletism; • Formarea abilităților de utilizare eficientă a dotărilor și materialelor didactice oferite de școală; • Formarea capacității de evaluare a elevilor conform criteriilor specifice; • Însușirea și respectarea abilităților de comunicare cu elevii în timpul lecției; • Formarea abilităților de a organiza și conduce activitățile sportive și competiționale ale elevilor. • Ridicarea nivelului de pregătire fizică și sportivă a studenților. <p>Însușirea exercițiilor fundamentale pentru învățarea probelor atletice.</p>
--	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Teoria și practica predării alergării de viteză.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Teoria și practica predării alergării de semifond.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Teoria și practica predării alergării de garduri.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Teoria și practica predării săriturii în lungime.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Teoria și practica predării săriturii în înălțime.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Teoria și practica predării aruncării mingii de oină.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Teoria și practica predării aruncării greutății.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie

Alecu S., Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, 2025.

Alecu S., Teoria și practica instruirii în atletism. *Ed. Universității Transilvania din Brașov*, 2025

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografie facultativă

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

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

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

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

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

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

Material didactic în tehnologie ID:

Alecu, Șt. „Teoria și practica instruirii în atletism” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.2. L	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
1. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de viteză	<ul style="list-style-type: none"> • Explicația • Demonstrația • Observația • Studiu de caz • Exersarea 	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. alergării de semifond		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3. Metodica învățării alergării de garduri cu start de jos		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. Metodica învățării transmiterii bățului de ștafetă		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. Metodica învățării triplusaltului		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
6. Metodica învățării aruncării mingii de oină		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
7. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. săriturii în lungime		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
8. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. săriturii în înălțime		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
9. Utilizarea mijloacelor de măsurare în eval. aruncărilor		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

10. Organizarea și conducerea competițiilor de alergări de viteză		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
11. Organizarea și conducerea competițiilor de fond și semifond		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
12. Organizarea și conducerea competițiilor de săritură în lungime		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
13. Organizarea și conducerea competițiilor de săritură în înălțime.		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
14. Organizarea și conducerea competițiilor de aruncarea greutății.		2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie Alec S., Aspecte metodice ale predării atletismului în învățământul preuniversitar. <i>Ed. Universității Transilvania din Brașov</i>, 2025. Alec S., Teoria și practica instruirii în atletism. <i>Ed. Universității Transilvania din Brașov</i>, 2025 Albină, A.E., Albină, C., Atletism (Curs practico-metodic), Editura Sitech, Craiova, 2016. Daniels, J., Manual de alergare, Ed. Pilot Books, 2022. Man, M.C., Metodica predării atletismului în școală, Alba-Iulia, 2016. Neder, F., Metodica predării atletismului în școală – Curs de sinteză pentru studenții de anul I, București, 2020. Ursanu, G., Metodica predării atletismului în școală, Iași, 2017. F.R.A, Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2020 MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică, clasele a III-a – a IV-a, București, 2014. MEN, Programa școlară pentru disciplina Educație fizică și sport, clasele a V-a -a VIII-a, București, 2017</p> <p>Bibliografie facultativă Bondoc I. D, Nechita F.,-Proiectarea didactică a lecției de atletism. Ed. Universității Transilvania di Brașov, 2003. Mihăilescu L., Mihăilescu, N, -Atletism în sistemul educațional, Ed. Universității din Pitești, 2006. Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. Neamțu, M., Scurt, C., Metodica învățării tehnicii probelor din atletism. Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2010. MEN, Programa școlară pentru Educație fizică, clasa pregătitoare, clasa I și clasa a II-a, București 2013. MECI, Programe școlare clasele IX-XII, Educație fizică, București, 2009</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Alec, Șt. „Teoria și practica instruirii în atletism”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Nivelul de însușire a cunoștințelor (Utilizarea principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului însușirii metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor din atletism).	Examen oral	70%
10.5. L	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea metodicii de predare/învățare a tehnicii probelor atletice. Susținerea unei unități de învățare cu grupa de studenți, la recomandarea cadrului didactic.	Verificare practico-metodică	30%

10.6. Standard minim de performanță

- Nivelul de **cunoștințe teoretice** necesar pentru promovare – **minim nota 5 (cinci)**;
- Susținerea unei secvențe de lecție cu temă din atletism, cu grupa de studenți – **minim nota 5 (cinci)**

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Ștefan ALECU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Ștefan ALECU
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanță motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică / cod ocupație: 2230 Profesor în învățământul secundar, ocupația COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în gimnastică							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Florentina NECHITA							
2.3. Tutorele de disciplină	Florentina NECHITA							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DOB

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF / L / P / Pr ⁵⁾	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de gimnastică, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<p>CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea și dezvoltarea competențelor teoretice, practice și metodice necesare însușirii, executării și valorificării mijloacelor specifice gimnasticii, în vederea aplicării acestora în procesul instructiv educativ
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor, terminologiei și conținutului specific gimnasticii de bază Aplicarea conceptelor practico-metodice în executarea și organizarea mijloacelor gimnasticii de bază

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Metodologia instruirii, concepte, tipologii, prezentare generală, factori și condiții de optimizare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3.Însușirea principalelor repere teoretice și metodologice pe care le implică abordarea exercițiilor acrobatice (exerciții acrobatice – caracteristici și clasificare) și exercițiilor la aparate.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Instruirea în gimnastică ca expresie a relației proces – învățare/evaluare (Pregătirea fizică: principalele sarcini ale pregătirii fizice în gimnastică; Calitățile motrice. Pregătirea psihologică: procedee metodice pentru pregătirea specială de concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;
3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8

Bibliografie facultativă:

1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;
2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;
3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003;
5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961
8. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997;

Material didactic în tehnologie ID:

Nechita, F. „Teoria și practica instruirii în gimnastică” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.2. AA / L / P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1.EXERCITII DE D.F.G.– exerciții cu bastoane de gimnastică, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu și la banca de gimnastică și exerciții la scara fixă.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2.EXERCITII APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcurșurilor aplicative.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3.EXERCITII ACROBATICE – tehnica și metodică învățării stândului pe Mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B)., roții laterale, a roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4.SĂRITURI CU SPRIJIN - tehnica și metodologia săriturii, grupa II, săritură prin rostogolire la lada în lungime- fete și săritura prin sprijin plutitor depărtat la lada de gimnastică în lungime băieți	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023;
2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021;
3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8

Bibliografie facultativă:

1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957;
2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996;
3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971;
4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003;
5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003.
6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968;
7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961

Material didactic în tehnologie ID:

Nechita, F. „Teoria și practica instruirii în gimnastică” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

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

10.6. Standard minim de performanță

Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniilor: front și ordine și dezvoltare fizică generală.

Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Florentina NECHITA,
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclu de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Engleză	Limba engleză							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Antonaru Carmen							
2.3. Tutorele de disciplină	Antonaru Carmen							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF / L / P / Pr ⁵⁾	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2. de competențe	Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale
	Rezultatele învățării
	1.1. Cunoștințe
	R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.
	R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.
	1.2. Abilități
	R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional.
	1.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
	CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate
	Rezultatele învățării
	2.1. Cunoștințe
	R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.
	R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.
	2.2. Abilități
	R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.
	2.3. Responsabilitate și autonomie
	R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.
	R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.

Competențe transversale	<p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p> <p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2. Obiectivele specifice	Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
The Verb. Indicative Mood. Present (simple & continuous, perfect simple & continuous)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Talking about plans, intentions and decisions	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
The Verb. Indicative Mood. Future (simple & continuous, perfect simple & continuous). Future-in-the-Past (simple & continuous, perfect simple & continuous). Other ways of expressing the future (Present simple & continuous, be going to, be to, be about to)	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Gerund vs. Infinitive	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Antonaru, C. „Limba engleză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Evaluation of English language level according to the European standards.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exercises in reading, listening, vocabulary.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Dialogues and translations	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016
2. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016
3. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067
4. 2021 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/> DOI 10.3390/ijerph18084067

5. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for 6. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 7. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 8. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, 9. Express Publishing, 2016 Bibliografie facultativă: 1. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 2. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 3. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005. 4. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002 5. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 6. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 7. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. 8. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C. „Limba engleză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 10. Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 11. Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 12. Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 13. 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 14. Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for 15. Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 16. Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 17. V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, 18. Express Publishing, 2016 Bibliografie facultativă: 9. Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. 10. Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. 11. Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005. 12. Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002 13. Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. 14. Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. 15. Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. 16. Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C. „Limba engleză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei	Colocviu A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5. SF	TC1 Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	20%
	TC2		20%
10.6. Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Carmen ANTONARU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Carmen ANTONARU,
Titularul de SF+ST

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Franceză	Limba franceză	
2.2. Coordonatorul de disciplină	Petre Andreea	
2.3. Tutorele de disciplină	Petre Andreea	
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul
		II
2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei
		Conținut ³⁾
		Obligativitate ⁴⁾
		DC
		DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF ⁵⁾	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educaționale Rezultatele învățării 1.1. Cunoștințe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive. 1.2. Abilități R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul aplică elemente de management organizațional și educațional. 1.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.
	CP2 Utilizează strategii pedagogice pentru creativitate Rezultatele învățării 2.1. Cunoștințe R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor. R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial. 2.2. Abilități R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților. R.Î. 2.3.3. Studentul / absolventul adaptează stilul didactic în funcție de particularitățile de vârstă, nivelul de pregătire și nevoile creative ale subiecților.
	CP3. Oferă feedback constructiv

	<p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluează.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p>
Competențe transversale	<p>CT5. Se exprimă într-un mod creativ și utilizează software de comunicare și colaborare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>5.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 5.1.1. Studentul / absolventul se familiarizează cu funcționalitățile esențiale ale aplicațiilor și platformelor de comunicare și colaborare</p> <p>R.Î. 5.1.2. Studentul / absolventul înțelege modul în care tehnologiile digitale pot sprijini lucrul colaborativ, schimbul de idei și realizarea de proiecte interactive și inovatoare.</p> <p>5.2. Abilități</p> <p>R.Î. 5.2.1. Studentul / absolventul utilizează eficient software de comunicare și colaborare pentru a facilita schimbul de informații, coordonarea echipei și dezvoltarea proiectelor sportive și educaționale</p> <p>R.Î. 5.2.2. Studentul / absolventul integrează instrumente digitale (prezentări interactive, platforme colaborative, resurse multimedia) pentru a susține și valorifica exprimarea creativă în activitățile educaționale și sportive</p> <p>5.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 5.3.1. Studentul / absolventul manifestă autonomie în alegerea și combinarea creativă a resurselor și aplicațiilor digitale pentru a atinge obiectivele propuse</p> <p>R.Î. 5.3.2. Studentul / absolventul încurajează inițiativa și participarea activă în echipe, promovând un mediu de lucru colaborativ și inovator, bazat pe respect reciproc și exprimare liberă</p> <p>CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>6.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități.</p> <p>R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală.</p> <p>6.2. Abilități</p> <p>R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale.</p> <p>R.Î. 6.2.2. Studentul / absolventul comunică eficient și deschis cu persoane din medii culturale diverse, adaptându-și atitudinea și limbajul pentru a facilita înțelegerea reciprocă.</p> <p>6.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 6.3.1. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a promova un climat de respect și acceptare față de diversitatea culturală în orice context social sau profesional.</p> <p>R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<p>Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă franceză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical;</p> <p>Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba franceză.</p> <p>Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.</p>
7.2. Obiectivele specifice	<p>Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue</p> <p>Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba franceză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Verbul-prezentare generală	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Modurile verbelor -indicativul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Condiționalul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Imperativul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Subjonctivul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Infinitivul și participiul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Concordanța timpurilor	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie:			
Bibliografie obligatorie:			

Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
 Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
 Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
 Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
 Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
 Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001

M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
 Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
 Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
 Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
 Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

Material didactic în tehnologie ID:
 Petre. A. „Limba franceză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

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

Material didactic în tehnologie ID:
 Petre. A. „Limba franceză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
 M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
 Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
 Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
 Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
 Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports

Material didactic în tehnologie ID:
 Petre. A. „Limba franceză” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	50%

10.5. SF		Evaluare Orală	50%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Consolidarea cunoștințelor de morfologie și vocabular, specifice limbii franceze, a unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Andreea PETRE
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Andreea PETRE
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Engleză	etică și integritate academică							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Teriș Ștefan							
2.3. Tutorele de disciplină	Teriș Ștefan							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF ⁵⁾	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>CP3. Oferă feedback constructiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>3.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 3.1.1. Studentul / absolventul cunoaște la nivel avansat problematica științei sportului și educației fizice astfel încât să urmărească și să intervină în contexte formative, educative și de refacere.</p> <p>R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul cunoaște și înțelege structura, principiile și mecanismele de bază ale funcționării organismului și psihicului uman astfel încât să le valorifice optim la nivel individual și de grup.</p> <p>R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul conduce activități fundamentate teoretic și practic și evaluează efectul acestora la nivelul diferitelor categorii de populație.</p> <p>3.2. Abilități</p> <p>R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul analizează și interpretează sensurile principale ale conceptelor de bază ale R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul particularizează metodele didactice / de intervenție și evaluare.</p> <p>3.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 3.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea asupra intervențiilor pe baza noțiunilor fundamentale dobândite.</p> <p>CP8. Aplica managementul riscurilor în domeniul sportiv</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>8.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 8.1.2. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>8.2. Abilități</p> <p>R.Î. 8.2.2. Studentul / absolventul Aplică elemente de management organizațional și educațional.</p> <p>8.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 8.3.1. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.</p> <p>R.Î. 8.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv.</p> <p>CP12. Motivează sportivii</p> <p>Rezultatele învățării</p>
-------------------------	---

Competențe transversale	<p>12.1. Cunoștințe R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.</p> <p>12.2. Abilități R.Î. 12.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile. R.Î. 12.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>12.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 12.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică; R.Î. 12.3.2. Studentul / absolventul coordonează activități formative, luând decizii informate și asumându-și responsabilitatea pentru siguranța și succesul acestora. R.Î. 12.3.3. Studentul / absolventul respectă principiile eticii și deontologiei. R.Î. 12.3.4. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite. R.Î. 12.3.5. Studentul / absolventul comunică responsabil, cu respectarea principiilor etice și deontologice.</p>
	<p>CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă Rezultatele învățării 3.1. Cunoștințe R.Î. 3.1.2. Studentul / absolventul înțelege tehnicile de negociere, mediere și gestionare constructivă a conflictelor. R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse. 3.2. Abilități R.Î. 3.2.2. Studentul / absolventul negociază soluții echitabile prin identificarea punctelor comune și acceptarea compromisurilor benefice pentru toate părțile implicate. R.Î. 3.2.3. Studentul / absolventul moderează discuții într-un mod echilibrat, asigurând participarea activă și respectul reciproc între participanți. 3.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 3.3.1. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă și responsabilitate în planificarea și implementarea activităților formative și educative, contribuind la crearea unui mediu sigur, motivant și incluziv. R.Î. 3.3.3. Studentul / absolventul promovează constant respectul pentru diversitate, manifestând o atitudine empatică și deschisă față de idei, valori și opinii diferite. CT4. Promovează principiile democrației și ale statului de drept și își exercită drepturile și responsabilitățile Rezultatele învățării 4.1. Cunoștințe R.Î. 4.1.1. Studentul / absolventul cunoaște principiile fundamentale ale democrației, ale statului de drept și ale drepturilor omului. R.Î. 4.1.2. Studentul / absolventul înțelege rolul cetățeanului într-o societate democratică, inclusiv a drepturilor, îndatoririlor și responsabilităților civice. 4.2. Abilități R.Î. 4.2.1. Studentul / absolventul participă activ la viața comunității academice, susținând valorile democratice și implicându-se în procese decizionale la nivel local sau instituțional. R.Î. 4.2.2. Studentul / absolventul apără și promovează drepturile fundamentale, atât proprii cât și ale celorlalți, prin dialog și acțiuni responsabile. 4.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 4.3.1. Studentul / absolventul își exercită în mod conștient și responsabil drepturile civile, politice și sociale, respectând în același timp drepturile celorlalți. R.Î. 4.3.2. Studentul / absolventul manifestă autonomie și inițiativă în promovarea valorilor democratice, . CT6. Respectă diversitatea valorilor și a normelor culturale Rezultatele învățării 6.1. Cunoștințe R.Î. 6.1.1. Studentul / absolventul cunoaște conceptele fundamentale privind diversitatea culturală, valorile, tradițiile și normele sociale specifice diferitelor comunități. R.Î. 6.1.2. Studentul / absolventul înțelege importanța respectului reciproc, a toleranței și a incluziunii într-o societate multiculturală. 6.2. Abilități R.Î. 6.2.1. Studentul / absolventul recunoaște și valorizează diferențele culturale în comportamente, perspective și practici sociale sau profesionale. 6.3. Responsabilitate și autonomie R.Î. 6.3.2. Studentul / absolventul demonstrează autonomie în adoptarea unor comportamente etice și incluzive, indiferent de mediul cultural în care își desfășoară activitatea.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor despre conceptele și aspectele de etică și deontologie profesională și aplicarea lor în antrenamentul sportiv și competiției.
7.2. Obiectivele specifice	Să înțeleagă principiile eticii și integrității academice; Să aibă capacitatea de a aplica și de a opera cu principiile eticii în domeniul pregătirii sportive. Înțelegerea rolului special al eticii pentru dezvoltarea personală, profesională și socială

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: socratic	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: platonice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: epicurean	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: aristotelic	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Combinarea modelelor morale pentru realizarea modelului sportiv (etic și moral)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Etică și deontologie în pregătirea sportivă	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie: Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiul, autoplagiul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018. https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/ Bibliografie facultativă: 1.Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000. 2.Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006. 3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005. 4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000. 5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007 6.Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. 8.Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. Material didactic în tehnologie ID: Teris. S, „Etică și integritate academică – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Etică și deontologie în sporturile individuale	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etică și deontologie în sporturile de echipă	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etică și deontologie în sporturile de contact	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etica și deontologia în antrenamentul sportiv	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Modele etice în sportul de performanță	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etica în presa sportivă	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie: Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiul, autoplagiul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018. https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/ Bibliografie facultativă: 1.Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000. 2.Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006. 3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005. 4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000. 5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007 6.Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. 8.Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. Material didactic în tehnologie ID: Teris. S, „Etică și integritate academică – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie: Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiul, autoplagiul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018. https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/classroom-equality-diversity/ Bibliografie facultativă:</p>			

1.Bauman Z., - Etica postmodernă,Ed. Amarcord, Timișoara, 2000.
2.Cântărețul P. (coord)., - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006.
3.Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005.
4.Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000.
5.Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007
6.Pleşu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.
8.Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
Material didactic în tehnologie ID:
Teris. S, „Etică și integritate academică – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei, vor răspunde așteptărilor reprezentanților comunității și ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Însușirea conținuturilor specifice	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.5. SF	Sinteza conținuturilor specifice	Suținerea unui referat pe teme de etică sportivă în specializarea proprie	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica profesională și deontologie", cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect.dr. Ștefan Teriș
Titularul de curs (AI)

Lect.dr. Ștefan Teriș
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Gimnastica aerobică							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.3. Tutorele de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator/proiect	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	-	3.6. L ¹⁾	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	48				
3.8. Total ore pe semestru	90				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Existența pe platforma eLearning a materialelor didactice de bază (suportul de curs în tehnologie ID), a materialelor didactice auxiliare și a resurselor de învățare (în diverse formate)
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de gimnastică, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<p>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul Inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârștelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui bagaj extins de exercitii si conducerea lectiilor si programelor de gimnastica aerobica
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe si abilitati practice de gimnastica aerobica Organizarea si conducerea lectiilor de gimnastica aerobica

8. Conținuturi

8.2. L	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Programe de gimnastica aerobica	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programul Step.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programul TRX.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programul Pilates si stretching	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Program Zumba	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Program Bossu-ball	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluare organizare si conducere programe de gimnastica aerobica	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativa

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

Material didactic în tehnologie ID:

Chicomban, C.M „Gimnastică aerobică” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025

8.3. TC/ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – întocmirea unui referat Power Point pe tematica dată	în cadrul	2	temă prevăzută în

	tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)		calendarul disciplinei
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 2. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020 3. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018 4. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024 5. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022 <p>Bibliografie facultativa</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021 7. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000 8. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020 <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Chicomban, C.M „Gimnastică aerobică”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul I, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5. L	Elaborarea si demonstrarea unui program fitness pe o temă data,	Evaluare tehnică	100%

10.6. Standard minim de performanță

Cunoașterea și utilizarea adecvată a exercitiilor de gimnastica aerobica.
Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator).

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Chicomban Mihaela
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Chicomban Mihaela
Titularul de L

Notă:

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

²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Antrenamentul funcțional							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.3. Tutorele de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.4. Anul de studii	I	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligatorietate ⁴⁾	DS DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar/laborator/proiect	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	-	3.6. L	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					17
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	48				
3.8. Total ore pe semestru	90				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Existența pe platforma eLearning a materialelor didactice de bază (suportul de curs în tehnologie ID), a materialelor didactice auxiliare și a resurselor de învățare (în diverse formate)
5.2. de desfășurare a laboratorului	Sala de fitness, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<p>CP1 Gestioneaza resursele utilizate în scopuri educationale</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală și materială în educație fizică și sport.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul răspunde nevoilor motrice ale subiecților prin conținuturi adecvate.</p> <p>CP2 Utilizeaza strategii pedagogice pentru creativitate</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>2.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul explică achizițiile teoretice și practice în mod creativ, prin adaptarea și particularizarea intervențiilor.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare</p> <p>Rezultatele învățării</p> <p>1.1. Cunoștințe</p> <p>R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practice a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.</p> <p>R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.</p> <p>1.2. Abilități</p> <p>R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.</p> <p>R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.</p> <p>R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.</p> <p>1.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;</p> <p>R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.</p> <p>R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui bagaj extins de exercitii si conducerea lectiilor si programelor antrenamentului functional
7.2. Obiectivele specifice	Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe si abilitati practice din programele antrenamentului functional Organizarea si conducerea lectiilor de antrenament functional

8. Conținuturi

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Generalități , discutii terminologice, metode de antrenament.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metoda antrenamentului "Circuit".	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metoda antrenamentului "Tabata".	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Antrenamentul Funcțional.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea antrenamentului funcțional prin programul Step	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie

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

Bibliografie facultativa

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

Chicomban, C.M. „Teoria și practica în sporturi de expresie”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			
8.3. TC	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1.Temă – întocmirea unui proiect Power Point pe tematica dată	în cadrul lucrării lor practice pe platforma eLearning	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Teoria si practica în sportul de expresie, UNITBV, note de curs de uz intern, 2025 Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014 Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020 Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018 Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie, power-point, FEFSM, 2025 Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022 Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021</p> <p>Bibliografie facultativa Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021 Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000 Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020 Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C.M. „Teoria și practica în sporturi de expresie”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5. L	Elaborarea si demonstrarea unui program fitness pe o temă data,	Evaluare tehnică	100%

10.6. Standard minim de performanță

Cunoașterea și utilizarea adecvată a antrenamentului functional
Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator)

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Chicomban Mihaela
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Chicomban Mihaela
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI METODICA EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Bădău Dana							
2.3. Tutorele de disciplină	Ștefan Teriș							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					32
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	106				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Insusirea conceptelor specifice privind domeniul educatiei fizice și sportului reunite într-o disciplină integratoare.
--	--

7.2. Obiectivele specifice	Extinderea posibilităților de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice teorie și metodicii EFS. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii activitatilor fizice și sportive.
----------------------------	---

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Educația fizică – delimitări conceptuale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Obiectivele, finalitățile și funcțiile educației fizice și sportului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sistemul mijloacelor educației fizice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul procesului instructiv-educativ și curriculum	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Calitățile motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Priceperile și deprinderile motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Principiile de instruire în educația fizică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metodele specifice educației fizice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Lecția de educație fizică.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Proiectarea didactică în educația fizică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea în educația fizică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Statutul și rolul specialistului în educație fizică și sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educație fizice și sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013
2. Ungureanu A – Metodica educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitară Craiova, 2011
3. Carstea Gh. – "Teoriei și metodica educație fizice și sportului", Edit. Adna, București, 2000
4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
5. Savescu Iulian - Educație Fizică Si Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011
6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013

Material didactic în tehnologie ID:

Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educație fizice și sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Obiectul de studiu și idealurile al teoriei educației fizice și sportului	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Miscarea și motricitatea omului	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Capacitatea motrică generală	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea motrică	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea didactică	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Elaborarea unui protocol de densitate motrică și funcțională a lecției de educație fizică	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Evaluarea la disciplina educatie fizica in ciclul primar si gimnazial	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025 2. Balint I, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclcfndmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf) 3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolare, Editura Universitaria, 2016 4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022 Bibliografie facultativa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigru Mures , 2013 2. Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011 3. Carstea Gh. – “Teoriei si metodica educatie fizice si sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000 4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006 5. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011 6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013 Material didactic în tehnologie ID: Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigru Mures – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o tematică specifică TMEFS	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat- ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2025 2. Balint I, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclcfndmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf) 3. Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolare, Editura Universitaria, 2016 4. Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022 Bibliografie facultativa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigru Mures , 2013 2. Ungureanu A – Metodica educatiei fizice in invatamantul prescolar si primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011 3. Carstea Gh. – “Teoriei si metodica educatie fizice si sportului”, Edit. Adna, Bucuresti, 2000 4. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006 5. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodica, 2011 6. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013 Material didactic în tehnologie ID: Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigru Mures – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Examen cunoștințelor specifice disciplinei	Test redactional (test grila)	50%
10.5. SF	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	3 Teste grila (evaluare curentă)	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovarea examenilor curente cu minim not 5. Nota minima de promovare a disciplinei este 5 (cinci).			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Dna BĂDĂU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Ștefan TERIȘ
Titularul de SF+ST

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de LICENȚĂ ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	BAZELE GENERALE ALE ANTRENAMENTULUI SPORTIV							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3. Tutorele de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. seminar	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. ST + SF	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea/dobândirea de capacități și competențe pentru operarea cu terminologia și noțiunile specifice procesului instructiv educativ de antrenament sportiv la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv.
7.2. Obiectivele specifice	să fie capabil de a recunoaște și de a lucra cu calitățile motrice de bază și cu diferitele forme de manifestare ale acestora pentru creșterea performanței motrice; să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale și de a utiliza parametrii efortului fizic atât în activitatea specifică, cât și în cea de evaluare.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Principiile antrenamentului sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Clasificarea sporturilor. Subsistemele sporturilor.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Indicatorii (factorii) care determina performanta in sport.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Efortul fizic în antrenamentul sportiv. Definitie, parametri, caracteristici.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Selecția în sport, etapele selecției.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul fizic.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tehnic.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorul tactic.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Continutul antrenamentului sportiv. Factorii teoretic și psihologic.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea în antrenamentul sportiv.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Eșaloanele sportului de performanță.	expunere alternată cu metoda interactivă	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Factorii individuali determinanți ai capacității de performanță: „cei 4 A”.	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice realizării selecției sportive.	expunere alternată cu metoda interactivă	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și mijloace destinate perfecționării factorilor antrenamentului sportiv.	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Aspecte specifice abordării factorilor antrenamentului (fizic, tehnic, tactic, psihologic și teoretic).	expunere alternată cu metoda interactivă	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Relații și determinării între factorii antrenamentului sportiv.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Reguli ale aplicării evaluării în antrenamentul sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată – elaborarea unui plan de antrenament	în cadrul tutorialilor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodologia de realizare a documentelor de planificare utilizate în procesul de antrenament sportiv, în cadrul structurilor specifice acestui domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5. SF/ST	Activitate interactivă.	Susținerea unui plan de antrenament din sportul preferat/specializare.	Condiție de intrare în examen

10.6. Standard minim de performanță

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

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de curs (AI)

Prof. dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de SF+ST

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Date despre disciplina											
2.1. Denumirea disciplinei		FITNESS									
2.2. Coordonatorul de disciplină				Chicomban Carmen Mihaela							
2.3. Tutorele de disciplină				Chicomban Carmen Mihaela							
2.4. Anul de studii		II	2.5. Semestrul		I	2.6. Tipul de evaluare		V	2.7. Regimul disciplinei		
										Conținut ³⁾	DS
										Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator/proiect	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. AT + TC / AA / ST + SF / L / P / Pr ⁵⁾	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					38
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	existența pe platforma eLearning a materialelor didactice de bază (suportul de curs în tehnologie ID), a materialelor didactice auxiliare și a resurselor de învățare (în diverse formate)
5.2. de desfășurare a laboratorului / proiectului	Sala de Fitness Colina Universității

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

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

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Aspecte definitorii și componentele fitnessului.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspectele teoretice privind calitățile motrice.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspecte teoretice privind calitățile motrice de bază îndemânarea și rezistența.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metode de antrenament specifice fitness-lui fizic.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programul Step.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programul TotalGym/Gravity.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programul TRX.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programul Pilates.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Antrenamentul Funcțional.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metoda antrenamentului "Circuit".	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Mijloace pentru acordarea primului ajutor, în fitness.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Pansarea în acordarea primului ajutor, în fitness.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Curs recapitulativ tipologia programelor de antrenament.	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspecte definitorii și componentele fitnessului.	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Teoria si practica în sportul de expresie, UNITBV, note de curs de uz intern, 2025 Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014 Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020 Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018 Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie, power-point, FEFSM, 2025 Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022 Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Lifestyle, București, 2021</p> <p>Bibliografie facultativa Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021 Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000 Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020 Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C.M. „Teoria și practica în sporturi de expresie”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Generalități , discutii terminologice, metode de antrenament.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Continutul programelor de aerobic.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea Step aerobic.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea programelor PILATES	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode practice în predarea programelor antrenamentului Funcțional și antrenamentului "Circuit"	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Teoria si practica în sportul de expresie, UNITBV, note de curs de uz intern, 2025 Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014 Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020 Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018 Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie, power-point, FEFSM, 2025 Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022 Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Lifestyle, București, 2021</p> <p>Bibliografie facultativa Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021 Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000 Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020 Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C.M. „Teoria și practica în sporturi de expresie”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.3. TC/ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
1.Temă – întocmirea unui proiect Power Point pe tematica dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)		temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie:</p> <p>Bibliografie obligatorie Chicomban C.M. Teoria si practica în sportul de expresie, UNITBV, note de curs de uz intern, 2025 Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014 Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020 Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018 Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie, power-point, FEFSM, 2025 Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022</p>			

Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Lifestyle, București, 2021

Bibliografie facultativă

Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021

Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000

Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabilitative Techniques, Ed. Ulysses, 2020

Material didactic în tehnologie ID:

Chicomban, C.M. „Teoria și practica în sporturi de expresie” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată.	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	30%
10.5. L	Elaborarea unui program fitness pe o temă dată, demonstrarea și coordonarea corectă a elementelor specifice fitnessului.	Proiect practico-metodic	70%

10.6. Standard minim de performanță

Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții specifice programelor fitness, de complexitate medie). Nota minimă 5 (cinci) la ambele evaluări..

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Chicomban Mihaela
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Chicomban Mihaela
Titularul de L

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în sporturi de apă: natație							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3. Tutorele de disciplină	Ionescu Anca							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					36
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					36
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.5. Studentul / absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Obiectivul general al disciplinei este reprezentat de însușirea/dobândirea de capacități și competențe pentru cele patru procedee tehnice specifice natației competiționale.
7.2. Obiectivele specifice	Dobândirea abilităților privind elementele tehnice specifice procedeele de înot

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Natație. Noțiuni generale.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Procedeele specifice natației competiționale. Scurt istoric.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica procedurii spate.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspecte metodice privind inițierea în procedura spate.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica procedurii crawl.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspecte metodice privind inițierea în procedura crawl.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica procedurii bras.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspecte metodice privind inițierea în procedura bras.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica procedurii fluture.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspecte metodice privind inițierea în procedura fluture.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspecte generale privind probele de înot mixt/ștafete.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Generalități privind înotul sincron.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Generalități privind săriturile în apă.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Salvarea de la înec-tehnici de salvare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993

2. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002

3. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994

4. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000

5. Epuran M. Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, București, 1980

6. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței,

7. Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002

8. Mahlo F.- Forta musculară specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002

9. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002

10. Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzător asupra științei înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982

11. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995

12. Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982

13. Prelci V.- "Performanța sportivă, personalitate, selecție", Ed. Facla, 1980

Material didactic în tehnologie ID:

Enoiu R.S. Teoria și practica instruirii în sporturi de apă: natație – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Învățarea tehnicii procedurii spate – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea tehnicii procedurii crawl – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Învățarea tehnicii procedurii bras – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea tehnicii procedurii flutur – poziția corpului pe apă, startul, lucrul de brațe și de picioare, respirația, întoarcerea simplă, sosirea.	lucrări practice	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Salvarea de la înec – exersarea principalelor tehnici	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 Bibliografie facultativă: 1. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 2. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 3. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 4. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 5. Epuran M. Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, București, 1980 6. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței, 7. Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002 8. Mahlo F.- Forța musculară specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002 Material didactic în tehnologie ID: Enoiu R.S. Teoria și practica instruirii în sporturi de apă: natație – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Activitate interactivă.	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5. L	Activitate interactivă.	100 m înot în două procedee la alegere	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovarea examenelor curente cu minim not 5. Nota minimă de promovare a disciplinei este 5 (cinci).			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerentă conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de curs (AI)

Asist. drd. Anca Ionescu
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Cioroiu Silviu							
2.3. Tutorele de disciplină	Cioroiu Silviu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DF DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					62
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					40
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	122				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare care sunt aliniate cu competențele curriculare și care țin cont de resursele disponibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. R.Î. 1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu. R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Explicarea și utilizarea adecvată în comunicarea profesională a conceptelor, teoriilor, tehnicilor și metodelor, specifice disciplinei educație pentru sănătate și prim ajutor și însușirea unor cunoștințe de baza teoretice în ceea ce privește deficiențele fizice
7.2. Obiectivele specifice	Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la: Formarea unui bagaj de cunoștințe teoretice și practice de igiena și prim ajutor cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului; Îmbunătățirea capacității organizatorice în intervențiile în caz de accidente

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Igiena alimentatiei. Necesitatile nutritive ale omului sanatos.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Alimentatia rationala la sportivi. Igiena individuala a sportivului.	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Probleme de igiena în sportul de performanta.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elemente generale de prim ajutor. Modalitati de transport al accidentatilor. Modalitati de infasare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Traumatismele (contuzii, plagi, entorse, luxatii, fracturi).	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Hemoragia. Mijloace de hemostaza.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Stopul cardiac, respirator si stopul cardiorespirator.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Inec.	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cioroiu, S.G. – Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024. 2. Cioroiu, SG – Educație pentru sanatate și prim ajutor – note de curs de uz intern, UNITBV, 2025. 3. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019. 4. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015. 5. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019. Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> 1. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 2. Cioroiu, S. G. – “Educația sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009; 3. Lucreția Titirica – „Urgențe medico-chirurgicale” Ed. Med.București, 1990 4. Dr. L. Matesz – „Primul ajutor în accidente” Ed. Sport – turism., Buc., 1990 5. Dr. I. Năstăsioiu – „A.B.C.-ul primului ajutor”, Ed. Ceres. Buc., 1989 6. E.Proca – „Tratat de patologie chirurgicală vol III”, Ed. Med., Buc., 1989 7. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002 Material didactic în tehnologie ID: Cioroiu S.G., Educație pentru sănătate și prim ajutor – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
Transportul accidentatului: procedee de transport cu unul sau mai multi salvatori (prin sprijinire, pe brate, pe spate, pe umeri, „scaun din maini”, „unul dupa altul”, pe targa).	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Plaga, contuzia – semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Procedee de infasare: circulara, spirala, evantai, rasfranta, manusa, „8”, spica polielui, deget II, basmaua in esarfa a mb. superior, capelina, contentia supla a genunchiului, bandaj Desault.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Entorsa: gleznei, genunchiului, pumnului – semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Luxatia: scapulohumerala antero-interna, cotului, metacarpo-falangiana, interfalangiana, rotulei - semne clinice, primul ajutor.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Fractura: femurului, tibiei - semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Hemoragia – semne clinice (generale, locale). Mijloacele hemostazei provizorii, hemostaza in cazul unei hemoragii la nivelul arterelor: brahiala, radiala, femurala, tibiala anterioara.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Inecul – semne clinice, primul ajutor.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Stopul cardiac, respirator, cardio-respirator.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cioroiu, S.G. – Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024. 2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentație în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019. 3. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015. 4. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019. Bibliografie facultativa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Cioroiu, S. G. – “Educația sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009; 2. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 3. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002. Material didactic în tehnologie ID: Cioroiu S.G., Educație pentru sănătate și prim ajutor – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			

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

--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Analiza comparativă a unor procese, stări, situații, comportamente, folosind tehnici specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	50 %
10.5. L	Aplicarea tehnicilor de muncă eficientă în domeniul educației fizice și sportului	Două evaluări în cadrul lucrărilor practice cu medie peste 5 (cinci) sau examen practic.	Conditioneaza posibilitatea intrării în examen. 50% (dacă media este peste nota 5)

10.6. Standard minim de performanță

Abilități practice de depistare rapidă și intervenție în cazul unor afecțiuni urgente, ce pot pune în pericol sănătatea și chiar viața respectivei persoane. Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Silviu Cioroiu
Titularul de curs (AI)

Prof. dr. Silviu Cioroiu
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Date despre disciplina									
2.1. Denumirea disciplinei		ACTIVITĂȚI MOTRICE ADAPTATE							
2.2. Coordonatorul de disciplină				BĂDĂU ADELA					
2.3. Tutorele de disciplină				CĂTĂNESCU ANDREEA					
2.4. Anul de studii		II	2.5. Semestrul	V	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
								Obligatorietate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator/proiect	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF / L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportive</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică, precum și pentru activitățile motrice de tip non-formal.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul gestionează resursele și echipamentele sportive/specifice într-un mod responsabil.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î. 2.5. Absolventul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.Î. 2.7. Absolventul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î. 2.10. Absolventul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î. 3.2. Absolventul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î. 3.4. Absolventul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î. 3.5. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î. 3.9. Absolventul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î. 2.4. Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor și cunoștințelor de bază privind domeniul activităților motrice adaptate, reunite într-o disciplină integratoare, practic-aplicativă, care vine să completeze fondul de cunoștințe teoretice acumulate în anii anteriori de studii.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Extinderea posibilităților de interpretare și integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale. Generalizarea și sinteza, urmate de aplicarea practică, a conceptelor și valorilor teoretice rezultate din alte științe. Fundamentarea statului epistemologic al domeniului practicii educației fizice și sportului în ciclul primar și gimnazial

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Sportul adaptat ca activitate motrică, tipologie, condiții și clasificarea deficiențelor. Sportul adaptat ca activitate motrică formativă, compensatoare și de socializare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elemente de didactică a sportului adaptat- specificul metodelor de instruire și a modalităților de organizare a exersării	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Teoria și metodică activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de vedere	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Teoria și metodică activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență de auz	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Teoria și metodică activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență intelectuale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Teoria și metodică activitățile motrice adaptate pentru persoane cu deficiență motorii	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Învățarea și reînvățarea motrică.	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Recapitulare	expunere în tehnologie ID	1	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie:			

1. Adela Bădău - Prezentați PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galați, note de curs, 3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, 4. Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Bibliografie facultativă: 1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, 2. Rădulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca 3. https://www.disabled-world.com/sports/#definition https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education Material didactic în tehnologie ID: Adela BĂDĂU – Activități motrice adaptate, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Exemple de activități fizice și sportive adaptate. Aplicații	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exemple de activități ludice adaptate	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de vedere. Aplicații	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe de auz. Aplicații	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu dizabilități intelectuale. Aplicații.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aspecte metodice ale instruirii la persoanele cu deficiențe motorii. Aplicații	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluare practico-metodica	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. Adela Bădău - Prezentați PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galați, note de curs, 3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, 4. Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Bibliografie facultativă: 1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, 2. Rădulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca 3. https://www.disabled-world.com/sports/#definition https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education Material didactic în tehnologie ID: Adela BĂDĂU – Activități motrice adaptate, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025			
8.3. TC/ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Tema de control – referat pe o temă dată	în cadrul activităților tutoriale și prin comunicare bidirecțională	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. Adela Bădău - Prezentați PPT – disciplina Activități motrice adaptate, actualizate 2024 2. Stan Zenovia (2015). Activități motrice adaptate persoanelor cu deficiențe, FEFS Galați, note de curs, 3. Sufaru Constantin (2015). Activități motrice adaptate pe grupe de vîrstă și profesii. Editura Alma Mater, 4. Szabo-Csifo Barna, Ciulea Laura, Badau Adela (2022) "Activități motrice adaptate: aplicații practice, Ed. RisoPrint, Cluj Napoca, ISBN: 978-973-53-2851-1, 2022, nr. pag. 112, cod CNCIS 178 Bibliografie facultativă: 1. Teodorescu Simona - Activități motrice adaptate, note de curs, 2012, 2. Rădulescu MI (2019). Motivarea populației pentru activități fizice și sportive, Târgoviște, Edit. Biblioteca 3. https://www.disabled-world.com/sports/#definition https://www.tesidea.com/services/adapted-physical-education Material didactic în tehnologie ID: Adela BĂDĂU – Activități motrice adaptate, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Test grila - subiecte din tematica disciplinei Nota minima de promovare este 5.	Test grila	70%
10.5. TC / AA / ST / L / P / Pr	- Evaluarea activităților de seminar va fi în conformitate cu Regulamentul didactic și se va nota cu note de la 1-10. Nota minima de promovare este 5.	Probă practico-metodica Realizarea unui portofoliu individual cu tema impusa	30%

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

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

Conf dr. Ioan TURCU
Decanul facultății

Conf dr. Bogdan OANCEA
Directorul de departament

Prof dr. Adela BĂDĂU
Titularul de curs (AI)

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PROFILAXIE ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Ursu Petronela Elena							
2.3. Tutorele de disciplină	Ursu Petronela Elena							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	-	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					-
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	32				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala dotată cu videoproector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decență, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p>

R.Î. 1.6. Absolventul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor/sportivilor, precum și pe cele ale părinților

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

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

8. Conținuturi

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

Bibliografie obligatorie:

- Bahr, R., & Engebretsen, L. (Eds.). (2009). Sports injury prevention. Wiley-Blackwell.
 - Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: An effective programme to prevent football injuries in various player groups worldwide—a narrative review. British Journal of Sports Medicine, 49(9), 577–579.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094765>
 - Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
 - Brukner, P., & Khan, K. (2017). Brukner & Khan's clinical sports medicine: Injuries (5th ed.). McGraw-Hill Education.
 - Cârstea, G. (2000). Teoria și metodică educației fizice și sportului. AN-DA.
 - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. Editura CD Press.
 - Dufour, M., & Pillu, M. (2006). Biomechanics and kinesiology of the musculoskeletal system. Elsevier.
 - Flegel, M. J. (2008). Sport first aid: A coach's guide to sports injuries (4th ed.). Human Kinetics.
 - Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T. E., Bahr, R., Dvorak, J., Hägg, M., McCrory, P., & Meeuwisse, W. H. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. British Journal of Sports Medicine, 40(3), 193–201.
<https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.025270>
 - Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2017). Therapeutic exercise: Foundations and techniques (7th ed.). F. A. Davis.
 - McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance (8th ed.). Wolters Kluwer.
 - Neumann, D. A. (2017). Kinesiology of the musculoskeletal system: Foundations for rehabilitation (3rd ed.). Elsevier.
 - Soligard, T., Schwellnus, M., Alonso, J.-M., Bahr, R., Clarsen, B., Dijkstra, H. P., Gabbett, T., Gleeson, M., Hägg, M., Hutchinson, M. R., Janse van Rensburg, C., Khan, K. M., Meeusen, R., Orchard, J. W., Pluim, B. M., Raftery, M., Budgett, R., & Engebretsen, L. (2016). How much is too much? (Part 1) International Olympic Committee consensus statement on load in sport and risk of injury. British Journal of Sports Medicine, 50(17), 1030–1041.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096581>
 - Weineck, J. (2003). Optimales Training: Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings (14th ed.). Spitta.
- Material didactic în tehnologie ID:
Mîndrescu V., REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.5. L	Prezentarea succesiunii metodice pe o temă dată specifică disciplinei	Proiect power-point al unei metode de refacere	100%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific, cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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

Lect. dr. Petronela Elena URSU
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Engleză	Limba engleză 3							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Antonaru Carmen							
2.3. Tutorele de disciplină	Antonaru Carmen							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2. de competențe	Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	<p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2. Obiectivele specifice	Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Sequence of Tenses	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modal Verbs	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Conditional Clauses	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Gerund	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Infinitive	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Subjunctive Mood	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Recapitulare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

- Oxford English Dictionary – online version - <https://www.oed.com/?tl=true>
- OXFORD RESOURCES FOR IB DP SPORTS, EXERCISE AND HEALTH SCIENCE: Course Book Paperback,
- JOHN SPROULE, 2024 EDITION
- Curs limba engleza Career Paths Sports Students's Book with Digibooks Application, Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Graham, 2019, Express Publishing

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Antonaru, C., Limba engleză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
HISTORY OF SPORTS Curs introductiv: obiective, structură, conținut, materiale didactice, prezența la curs, metode de evaluare	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
HISTORY OF WINTER SPORT.	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Lexic: Termeni de specialitate din sfera SPORTURILOR DE IARNA: ICE SKATING SPEED SKATING, ICE HOCKEY, FIGURE SKATING, BOBSLEIGH	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Lexic: Termeni de specialitate din sfera SKIULUI: ALPINE SKIING, BIATHLON, SKI JUMPING, CROSS-COUNTRY SKIING WORLD CUP . WINTER OLYMPIC GAMES WINTER PARALYMPIC GAMES	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Recapitulare	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

- Oxford English Dictionary – online version - <https://www.oed.com/?tl=true>
- OXFORD RESOURCES FOR IB DP SPORTS, EXERCISE AND HEALTH SCIENCE: Course Book Paperback,

— JOHN SPROULE, 2024 EDITION — Curs limba engleza Career Paths Sports Students's Book with Digibooks Application, Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Graham, 2019, Express Publishing Bibliografie facultativă: — Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. — Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. — Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● — Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● — Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. — Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. — Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. — Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C., Limba engleză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată și rezolvarea exercițiilor	în cadrul tutorialurilor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: — Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 — Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 — Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 — Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 — Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 — V. Evans, J. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016 Bibliografie facultativă: — Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. — Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. — Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● — Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● — Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. — Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. — Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. — Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C., Limba engleză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei	A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5. SF	Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	40%

10.6. Standard minim de performanță
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titularul de curs (AI)

Lector dr. Carmen ANTONARU,
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Franceză	Limba Franceză 3							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Petre Andreea							
2.3. Tutorele de disciplină	Petre Andreea							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF / L / P / Pr ⁵⁾	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă franceză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba franceză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2. Obiectivele specifice	Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba franceză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Substantivul – genul și numărul substantivelor	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. . Articolul – hotărât / contractat / nehotărât / partitiv / omisiunea articolului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Adjectivul calificativ – formarea adjectivului / pluralul adjectivului / gradele de comparație / acordul adjectivului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. . Pronumele personal – formele pronumelui / valorile pronumelui / funcțiile pronumelui personal	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Adjectivele și pronumele demonstrative / adjectivele și pronumele posesive–formele / valorile	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Adjectivele și pronumele relative / Adjective și pronume interogative / Adjective și pronume nehotărâte - forme / valori	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Gradele de comparație ale adjectivelor	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991 Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018 Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997 Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000 Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001 M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993 Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004 Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007 Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007 Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports Material didactic în tehnologie ID: Petre. A., Limba franceză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			
8.2. AT/SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Exerciții substantiv	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții adjectiv	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții articol	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții pronume	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții adjectiv pronominal demonstrativ	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții adjectiv pronominal relativ	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Gradele de comparație a adjectivelor	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie: Bibliografie obligatorie: 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000 6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004			

9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007 11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports Material didactic în tehnologie ID: Petre. A., Limba franceză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000 6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004 9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007 10. Sorina Danaila, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007 11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports Material didactic în tehnologie ID: Petre. A., Limba franceză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	50%
10.5. SF	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare orală	50%

10.6. Standard minim de performanță

Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lector dr. Andreea PETRE
Titularul de curs (AI)

Lector dr. Andreea PETRE
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de baschet							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.3. Tutorele de disciplină	Chicomban Carmen Mihaela							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator/proiect	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	70	din care: 3.5. AI	28	3.6. L ⁵⁾	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Existența pe platforma eLearning a materialelor didactice de bază (suportul de curs în tehnologie ID), a materialelor didactice auxiliare și a resurselor de învățare (în diverse formate)
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala Scol1, Colina Universității

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice jocului de baschet, din programele specifice activităților de pregătire a sportivilor de performanță, conform categoriilor de vârstă.
7.2. Obiectivele specifice	Conceperea, selectarea și aplicarea unor instrumente de evaluare corelate cu cerințele pe cicluri/grad de pregătire potrivit particularităților practicanților activităților de sport și performanță motrică.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Noțiuni teoretice privind istoria și evoluția jocului și părțile constitutive principale ale baschetului. Sistemul categorial și terminologic al baschetului.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspectele teoretice ale tehnicii și tacticii jocului de baschet.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Concepte de instruire și de joc. Principalele școli de baschet. Metodica predării jocului de baschet în sportul de performanță. Concepte de instruire și de joc ale echipelor școlare.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Caracteristicile efortului în jocul de baschet . Contribuția jocului de baschet la dezvoltarea calităților motrice specifice.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bazele generale ale teoriei, metodicii și practicării jocului de baschet.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet (fără minge)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Jocuri pregătitoare pentru învățarea și perfecționarea jocului de baschet.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Aspectele teoretice ale elementelor și procedeele specifice jocului de baschet	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Liniile metodice principale în predarea elementelor de bază ale jocului de baschet în școală: elementele și procedeele tehnice cu și fără minge. - Liniile metodice principale în predarea acțiunilor tactice individuale în atac și apărare, ale combinațiilor tactice elementare ofensive și defensive - Liniile metodice principale în predarea tacticii colective ofensive și defensive.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Documente de planificare pentru temele cu procedeele și deprinderile specifice jocului de baschet, metode de evaluare ale acestora.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Arbitrajul în jocul de baschet. Principalele reguli de arbitraj în jocul de baschet	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Organizarea competițiilor de baschet în școală în cadrul ansamblurilor sportive /calendarul competițional școlar	expunere în tehnologie ID	2	platforma eLearning postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie: Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritimizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021. 2. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București, 3. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley 4. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010 5. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritimizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012 2. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009. 3. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008. 4. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007. 5. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodică – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. 6. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001. 7. Predescu T.,Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, București, 2001. <p>Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C. M., Fundamentele științifice ale jocului de baschet – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Prezentarea cerințelor și probelor de control; Verificarea nivelului de pregătire al studenților și organizarea colectivului; Regulament: despre teren, dimensiuni, instalații, minge, durata de joc.	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Elemente de mișcare în teren: poziția fundamentală, oprirea într-un timp, pivotul – inițiere;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Ținerea, prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de p urmate de deplasare;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea execuțiilor tehnice specifice jocului fără minge prin fixarea elementelor tehnice însușite în structuri de exerciții și complexe, pe jumătate și pe tot terenul .	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pasele de pe loc și din deplasare – inițiere;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Conducerea mingii - (driblingul) – inițiere;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș de pe loc;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș din deplasare (precedată de dribling), inițiere; Exerciții și jocuri cu folosirea paselor de pe loc și din deplasare – cor Joc: 3x3	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Schimbarea de direcție cu frânare pe un picior și deplasarea apărătoare inițiere: Marcajul și demarcajul – inițiere;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș din dribling – consolidare; Joc școală: 5x5;	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Oprirea în doi timpi – inițiere; Pasă cu două mâini cu pământul și de deasupra capului și pasă cu o mână de la umăr și din lateral – inițiere;	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aruncarea la coș din alergare - consolidare; Joc școală: 5x5;	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chicomban Mihaela C.- Pregătirea tehnică a baschetbaliștilor începători în baza algoritimizării elementelor și procedeele de joc, . Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2021. 2. Cole B., Panariello R. (2021) – Anatomia baschetului, Ghidul tău ilustrat pentru a-ți optimiza performanța și a reduce accidentările, Ed. Lifestyle Publishing, București, 3. Cole B., Panariello R. (2016) – Basketball Anatomy, Ed. Human Kinetics, Stanningley 4. Donovan N. (2010) – Youth basketball drills, Ed. A&C Black Publishers Ltd, London, 2010 5. Tomele Simona Constanța -Baschet - Bazele generale, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2024. Explicație, demonstrație <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ciorbă C., Chicomban M. C. – Algoritimizarea în pregătirea tehnică, Ed.Valinex, Chișinău, 2012 2. Chicomban Mihaela C. – Baschet - Tehnica și tactica jocului, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2009. 3. Chicomban Mihaela C. – Ghid metodic pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de baschet, Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2008. 4. Moldovan, E.,-Aspecte teoretice și metodice ale jocului de baschet. Ed.Univ. Transilvania din Brașov, 2007. 5. Predescu T.,Moanta A. - Baschet metodică – Ed. Alpha Bucuresti , 2005. 6. Predescu T., Moanta A. Baschet Curs de baza Ed. ANEFS , București, 2001. 7. Predescu T.,Moanta A. - Baschet în școală, Ed. Semne, București, 2001. <p>Material didactic în tehnologie ID: Chicomban, C. M., Fundamentele științifice ale jocului de baschet – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Definirea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice procesului predării jocului de baschet în școală.	Evaluare scrisă	50% (minim nota 5)
10.5. L	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice baschetului	Parcurgerea unui traseu aplicativ și demonstrarea tehnicii elementelor și procedeele specifice jocului de baschet.	50% (minim nota 5)

10.6. Standard minim de performanță

Studentul va dobândi capacitățile de bază în ceea ce privește tehnica jocului de baschet. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodic (laborator), cât și la examenul scris.

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)	Stăpânește integral deprinderile și priceperile disciplinei baschet, aplicând tehnica de execuție a elementelor și procedeele tehnice corespundente programului, și folosește la nivel științific limbajul corespunzător domeniului baschet	Execuție perfectă, structură foarte corectă ale elementelor și procedeele tehnice de execuție., gândire practică în distribuția colectivului prin mărirea densității orei predate.
Foarte bine (9)	Demonstrează tehnica de execuție a elementelor și procedeele de execuție cu aplicarea corectă. a acestora.	Erori minore, dar algoritimizare conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)	Înțelege metodologia de bază, dar aplicarea este parțială.	Terminologie uneori inexactă, explicații incomplete, algoritimizare defectuoasă.
Suficient (6-5)	Execută elementele și procedeele tehnice fără corectitudine în execuția acestora	Demonstrații parțial corecte
Insuficient (<5)	Nu demonstrează corect tehnica elementelor și procedeele	Confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de volei							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Turcu Ioan							
2.3. Tutorele de disciplină	Turcu Ioan / Drugău Sorin							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	5	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	70	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

Sala de curs UNITBv	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de sport, mingi, echipamente.

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei volei în învățământul de toate gradele.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice activităților de educație fizică și sportivă – Volei Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului instructiv-educativ specific activităților de educație fizică și sportivă Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice voleiului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor de acționare specifice jocului de volei Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului sportiv

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Descrierea și istoria jocului de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Conținutul jocului de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica jocului de volei – generalități	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elemente și procedee tehnice în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica jocului de volei - generalități	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elementele tactice de atac și apărare în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Principiile tacticii folosite în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sisteme de joc	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica colectivă folosită în atac în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica colectivă folosită în apărare în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica individuală folosită în atac în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tactica individuală folosită în apărare în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Teste specifice pentru evaluarea în jocul de volei	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Diversitate în volei : Beachvolley, minivolei (4x4)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie

1. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.
2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B
3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016
4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
5. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014
6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
7. Turcu I. Fundamentele științifice ale jocului de volei, note de curs de uz intern, UNITBV, 2025.

Bibliografie facultativa

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

Material didactic în tehnologie ID:

Turcu, I., Fundamentele științifice ale jocului de volei – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Deplasarea în teren. Acomodarea cu mingea de volei	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Lovirea mingii cu două mâini de sus	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Lovirea mingii cu două mâini de jos	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Serviciul de sus din față	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Lovitura de atac	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Blocajul individual și colectiv	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Ridicarea pentru atac	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Așezarea în teren la primirea serviciului	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Sistemul de apărare cu jucătorul din Z6 avansat sau retras	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sistemul de atac 4T+2R	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții pentru învățarea schimbului de locuri	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exercitii pentru evaluarea dezvoltării fizice	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Joc cu teme care stimuleaza un anumit procedeu tehnic	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Volei 2x 2; 4x4	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> 1. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. 2. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 3. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 4. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 5. Conohova T. - Teoria și metodica jocului de volei, Ed. Pim, 2014 6. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 7. Turcu I. Fundamentele științifice ale jocului de volei, note de curs de uz intern, UNITBV, 2025. Bibliografie facultativa <ol style="list-style-type: none"> 1. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014 Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Fundamentele științifice ale jocului de volei – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea / precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	70%
10.5. L	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Evaluarea executării corecte a procedurilor tehnice și folosirea corectă a acestora în jocul de volei	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de volei), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Ioan TURCU,
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Ioan TURCU,
Titularul de L

Lect. dr. Sorin DRUGĂU,
Titularul de L

Notă:

- 1) Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- 2) Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- 3) Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).

- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de LICENȚĂ ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	PROGRAMAREA SI PLANIFICAREA ANTRENAMENTULUI SPORTIV							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3. Tutorele de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					6
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Noțiuni introductive specifice antrenamentului sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Operații specifice antrenamentului sportiv: planificarea.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Operații specifice antrenamentului sportiv: programarea.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Operații specifice antrenamentului sportiv: periodizarea.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Intensitatea efortului în antrenamentul sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Volumul și complexitatea efortului în antrenamentul sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Documente specifice de planificare și programare: planul de antrenament	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

- Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
- Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie obligatorie:

- Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
- Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv” – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Caracteristicile stadiului I de antrenament sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice de acționare în antrenamentul sportiv.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Temele și obiectivele antrenamentului sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Eșalonarea temelor și obiectivelor în funcție de nivelul de pregătire/vârsta sportivilor.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aspecte specifice abordării factorilor antrenamentului.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Densitatea lecției de antrenament sportiv.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aspecte ale aplicării planificării în antrenamentul sportiv.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

- Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
- Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.

Bibliografie facultativă:

1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brașov, 2005.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.
6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.
7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
13. Todea S.,F., - Metodică educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.
Material didactic în tehnologie ID:
Enoiu, R.S. „Bazele generale ale antrenamentului sportiv”– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. I, actualizat în 2025

8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – elaborarea unui document de planificare specific antrenamentului sportiv	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat- ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:
1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015.
2.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.
Bibliografie facultativă:
1. Atanasiu C.,- Unele aspecte privind dezvoltarea calităților motrice la copii și juniori, rev. EFS, București , 1988.
2. Enoiu R. S.,- Teoria Antrenamentului. Fotbal. Ed. OMNIA UNISAST, Brașov, 2005.
3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005.
4. Hanțiu, I., Studiul mișcării. Ed.Universității din Oradea,2003.
5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009.
6. Prescorniță A., Tohănean D.,- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Ed.Universității Transilvania Brașov, 2008.
7. Radu I.,T., - Evaluarea în procesul didactic, EDP, București, 2000.
8. Răduț C.- Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989.
9. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981.
10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed.Sport Turism, București, 1987.
11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989.
12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995.
13. Todea S.,F., - Metodică educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.
Material didactic în tehnologie ID:
Enoiu, R.S. „Programarea și planificarea antrenamentului sportiv”– note de curs în tehnologie ID pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025

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

Conținutul pregătirii este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodologia de realizare a documentelor de planificare utilizate în procesul de antrenament sportiv, în cadrul structurilor specifice acestui domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5. SF/ST	Activitate interactivă.	Susținerea unui plan de antrenament din sportul preferat/specializare.	Condiție de intrare în examen

10.6. Standard minim de performanță
Cunoașterea, explicarea și interpretarea documentelor de planificare specifice procesului didactic de antrenament sportiv.

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Ioan Turcu							
2.3. Tutorele de disciplină	Ioan Turcu							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de seminar, proiector / Platformă e-learning

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare.
7.2. Obiectivele specifice	Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de licență.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Știința, știința activităților corporale, cercetarea științifică – noțiuni specifice disciplinei “metodologia cercetării”	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Metode de cercetare cu caracter general	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Metode de investigație: observația, ancheta, experimentul etc.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Metode de analiză și interpretare: metoda statistică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

5. Măsurarea și testarea în activitatea de educație fizică și sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Redactarea lucrărilor de cercetare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Aspecte privind stilul de scriere în cadrul unei lucrări de cercetare	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chelcea S- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Designuri si aplicatii in stiintele sociale</i>, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024 5. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. Bogdan, I. – Elemente de metodica a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004. 4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005. 5. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București, 1999. 6. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științific în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003. 7. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001 <p>Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Analizarea noțiunilor specifice disciplinei	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Analizarea metodelor de cercetare cu caracter general:</p> <ul style="list-style-type: none"> - metoda bibliografică - analizarea metodelor de cercetare de tip euristic - analizarea aspectelor legate de modelare, model, sistem original - analizarea aspectelor legate de studiul de caz - organizarea unei ședințe de brain-storming 	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Prezentarea și analizarea unor modele de fișe de observație	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Prezentarea și analizarea unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Analizarea metodei experimentale (variabila independentă și dependentă)	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Prezentarea și analizarea unor teste și măsurători aplicabile în activitatea de e.f.s. Indicatorii statistici și aplicabilitatea lor în domeniul educației fizice și sportului	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chelcea S- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Designuri si aplicatii in stiintele sociale</i>, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024 5. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. Bogdan, I. – Elemente de metodica a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004. 4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005. 5. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București, 1999. 6. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științific în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003. 7. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001 <p>Material didactic în tehnologie ID:</p>			

Turcu, I., Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă aleasă la începutul semestrului	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Chelcea S- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative si calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 2. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. <i>Designuri si aplicatii in stiintele sociale</i>, Editura Collegium, 2022 3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, note de curs de uz intern UNITBV, 2024 5. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. 2. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004. 3. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005. 4. Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației “România de mâine”, București, 1999. 5. Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003. 6. Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001 <p>Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	Evaluare scrisă – grilă Evaluare on-line (în situații speciale)	70%
10.5. SF	Activitate interactivă.	Proiect didactic Evaluare on-line (în situații speciale)	30%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Ioan TURCU
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Ioan TURCU
Titularul de S

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Management aplicat în știința sportului și educației fizice						
2.2. Coordonatorul de disciplină	TURCU IOAN						
2.3. Tutorele de disciplină	TURCU IOAN						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	IV	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾
							DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar/laborator/proiect	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF / L	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					6
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	76				
3.8. Total ore pe semestru	90				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	- Dotarea tehnica pentru desfășurarea on line a cursului
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.1.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.</p> <p>R.1.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.1.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>R.1.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare.</p> <p>R.1.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.</p> <p>R.1.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.1.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.1.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.1.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.1.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.1.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare.</p> <p>R.1.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.1.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.1.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.1.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.1.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.1.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.1.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare.</p> <p>R.1.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.</p> <p>R.1.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.</p> <p>R.1.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.1.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.1.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.1.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.1.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.1.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.</p> <p>R.1.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.1.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.1.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.1.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.1.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p> <p>R.1.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor necesare pentru aplicarea principiilor de management în organizarea și coordonarea activităților de educație fizică și sport, atât în mediul formal, cât și nonformal, contribuind la optimizarea proceselor și eficiența activităților în domeniul științei sportului și educației fizice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să înțeleagă și să aplice conceptele fundamentale de management în contextul activităților sportive și de educație fizică. Să cunoască și să analizeze structura și funcționarea organizațiilor implicate în activitățile sportive și de educație fizică (cluburi sportive, asociații, instituții de învățământ). Să identifice și să utilizeze mijloacele și resursele necesare pentru coordonarea eficientă a programelor sportive și a activităților extracurriculare. Să aplice principiile planificării, organizării, conducerii și controlului în activitățile de educație fizică și sport, inclusiv în mediul școlar și extracurricular. Să fie capabili să elaboreze proiecte de dezvoltare sportivă, inclusiv planificarea resurselor și evaluarea impactului activităților desfășurate. Să înțeleagă importanța comunicării eficiente în managementul activităților sportive și să fie capabili să gestioneze relațiile cu diferite categorii de public (elevi, părinți, autorități, parteneri). <p>Să dezvolte abilități de analiză și evaluare a eficienței activităților de educație fizică și sport, pentru a optimiza planurile și strategiile de implementare a acestora.</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Conceptul de Management în Educație Fizică și Sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Structura și funcționarea organizațiilor sportive	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Managementul resurselor umane în Sport și Educație Fizică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Organizarea și planificarea activităților în Educație Fizică și Sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Managementul resurselor financiare în organizațiile sportive	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Managementul resurselor materiale și informaționale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea și îmbunătățirea performanțelor organizațiilor sportive	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Total ore studiu individual		14	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest. <p>Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.</p>			
8.2. AT/SF [temele dezbătute în cadrul tutorialelor/seminarelor, conform calendarului disciplinei]	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Caracteristicile organizațiilor sportive și implicarea lor în educația fizică	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Clasificarea structurilor sportive și formele de organizare	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	
Gestionarea resurselor umane și financiare în organizațiile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Evaluarea și monitorizarea activităților organizațiilor sportive	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	
Organizarea și funcționarea structurilor sportive în context formal și nonformal	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Managementul activităților sportive și strategiile de leadership	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	
Marketingul în activitățile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	2	
Total ore SF+SF		14	
<p>Bibliografie obligatorie</p> <ol style="list-style-type: none"> Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom. <p>Bibliografie facultativă</p> <ol style="list-style-type: none"> Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest. <p>Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.</p>			
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – proiect didactic pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

	eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)		
Bibliografie obligatorie <ol style="list-style-type: none"> 1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară. 2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință. 3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. 4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom. Bibliografie facultativă <ol style="list-style-type: none"> 1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE. 2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc. 3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică. 4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education. 5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics. 6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge. 7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest. Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.			

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Aplicarea conceptelor de management în analiza organizațiilor sportive.	Proiect de organizare managerială a unei structuri sportive	40%
	Evaluarea critică a metodelor și mijloacelor de funcționare a unei organizații sportive.	Proiect scris (analiză critică)	20%
10.5. TC / AA / ST	Demonstrarea abilității de utilizare adecvată a mijloacelor și metodelor pentru managementul organizațiilor sportive.	Prezentări de referate, debateri și demonstrații	20%
	Competențele în aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul seminarelor pentru rezolvarea unor studii de caz.	Evaluare practică - Proiect de grup	20%

10.6. Standard minim de performanță

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

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf dr. Ioan TURCU
Decanul facultății

Conf dr. Bogdan OANCEA
Directorul de departament

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de curs (AI)

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de SF+ST

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Engleză	Limba engleză 4							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Antonaru Carmen							
2.3. Tutorele de disciplină	Antonaru Carmen							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DC DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Limba engleză – cunoștințe dobândite în perioada liceului și obținerea notei minime la testul de diagnostic
4.2. de competențe	Abilități de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii Asimilarea cunoștințelor de bază de limbă engleză (vocabular și gramatică)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	suport multimedia

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

Competențe profesionale	<p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă engleză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba engleză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2. Obiectivele specifice	Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba engleză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
The Verb. Indicative Mood. Present (simple & continuous, perfect simple & continuous)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
The Verb. Indicative Mood. Past (simple & continuous, perfect simple & continuous)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Talking about plans, intentions and decisions	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
The Verb. Indicative Mood. Future (simple & continuous, perfect simple & continuous). Future-in-the-Past (simple & continuous, perfect simple & continuous). Other ways of expressing the future (Present simple & continuous, be going to, be to, be about to)	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
The Verb. Subjunctive Mood. Synthetic (Present/Past/Past perfect) & Analytic (modal + inf.)	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Gerund vs. Infinitive	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: — Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 — Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 — Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 — Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 — Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 — V. Evans, J. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016 Bibliografie facultativă: — Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. — Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. — Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● — Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● — Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. — Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. — Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. — Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C., Limba engleză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Evaluation of English language level according to the European standards.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exercises in reading, listening, vocabulary –instruments and equipment.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exercises in reading, listening, vocabulary – living organisms, human life. Grammar exercises on verbs and tenses.	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exercises in reading, listening, vocabulary.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Theoretical and practical exercises related to the phenomena that occur in connected speech	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Dialogues and translations	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: — Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 — Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 — Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains,			

<ul style="list-style-type: none"> — 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 — Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 — Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 — V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. — Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. — Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● — Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● — Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. — Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. — Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. — Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. <p>Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C., Limba engleză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Baumrukova, Irene. English for Nutritionists. Xlibrispublishing.co.uk 2016 — Gorbacz-Gancarz, Barbara et al., English for Dietetics. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2016 — Hull M, Minari H.S., et al., Vegetarian Diet: An Overview through the Perspective of Quality of Life Domains, 2021 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8069426/ DOI 10.3390/ijerph18084067 — Murphy R., English Grammar in Use Book with Answers: A Self-study Reference and Practice Book for Intermediate Learners of English, Cambridge, 2018 — Sam Mc Carter, Medicine, Oxford University Press, 2017 — V. Evans, j. Dooley, T.M. Tran, Curs lb. Engleza Career paths Nutrition and Dietetics, manualul studentului, Express Publishing, 2016 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> — Bender, A. D., A Dictionary of Food & Nutrition. 2nd edition. Oxford University Press, 2005. — Hamilton, N., Luttgens, K., Kinesiology: scientific basis of human motion, McGraw-Hill, Canada, 2002. — Hoffman S., și col. Introduction to Kinesiology. USA. Human Kinetics, 2005.● — Neumann, D., Kinesiology of the musculoskeletal system, Mosby Published, 2002● — Hensyl, W.R. (ed.). Stedman's Medical Dictionary. Baltimore: Williams & Wilkins, 2006. — Macmillan English Dictionary for Advanced Learners. Oxford: Macmillan Publishers Limited, 2009. — Nastase, Corneliu I., Viorica V.Nastase, Ion V.Nastase, Vasile T.Bejenari - Dictionar Medical Englez-Roman. ed. a II-a. Bucuresti: Editura Medicala, 2008. — Swan, Michael. Practical English Usage. Oxford: Oxford University Press, 2007. <p>Material didactic în tehnologie ID: Antonaru, C., Limba engleză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Utilizarea adecvată a conceptelor specifice disciplinei	A diagnostic test and needs analyses to assess the levels and learning needs of the students. Final oral examination: reading and summarizing of a scientific article, discussion of written work and a simulation activity	60%
10.5. SF/ST	Rezolvarea exercițiilor și proiectelor în termenul stabilit	In-class task assessments: simulations, presentations, discussions	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxa engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	

Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării
------------------	--	---

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lector dr. Carmen ANTONARU
Titularul de curs (AI)

Lector dr. Carmen ANTONARU,
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Limba Franceză	Limba Franceză 4							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Petre Andreea							
2.3. Tutorele de disciplină	Petre Andreea							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	14	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	46				
3.8. Total ore pe semestru	60				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de curs, Colina Universității

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.Î.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.Î.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.Î.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.Î.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.Î.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.Î.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu..</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.Î.1.5. Studentul identifică și valorizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p> <p>R.Î.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p>

	R.1.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.1.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.
--	--

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Asimilarea și consolidarea cunoștințelor de limbă franceză generală (vocabular și gramatică) și asimilarea unor noțiuni de bază din sfera domeniului medical; Aplicarea acestor cunoștințe în situații profesionale; dezvoltarea deprinderilor de a formula enunțuri complexe și corecte, de a redacta o lucrare în limba franceză. Cultivarea și consolidarea abilităților de comunicare și argumentare, a încrederii în propria judecată și opinie.
7.2. Obiectivele specifice	Utilizarea metodelor și tehnicilor eficiente de învățare pe tot parcursul vieții, în vederea formării și dezvoltării profesionale continue Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă, de comunicare orală și scrisă în limba franceză, de rezolvare de probleme și luare de decizii, de respectare a valorilor și eticii profesionale

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Les Jeux Olympiques	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
2. Les qualités d'un sportif	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Les mouvements physiques	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Le cyclisme	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Les sports d'hiver	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Les sports d'été	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Le football	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie:

Bibliografie obligatorie:

Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
Sorina Danaila, Ioan Bita- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
Petre Andreea - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports
Material didactic în tehnologie ID:
Petre. A., Limba franceză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Les Jeux Olympiques et les sports roumains	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Le portrait d'une championne : Nadia Comaneci	dezbateră, învățare prin problemă, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Les enfants et l'obésité	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Les sports d'hiver en Roumanie	dezbateră, învățare prin problemă, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Les sports d'été en Roumanie	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Grimper les montagnes en Roumanie	dezbateră, învățare prin problemă, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Invictus Games- une provocation	dezbateră, învățare prin problemă, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991
2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018
3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction
4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997
5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000
6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001
7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993
8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny-Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004
9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007
10. Sorina Danaila, Ioan Bita- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007
11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports
Material didactic în tehnologie ID:
Petre. A., Limba franceză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025

8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – referat pe o temă dată	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Chamberlain, A., R. Steele- Guide pratique de la communication, Didier, 1991 2. Alain Corneloup – Système éducatif français, Nathan, 2018 3. Benoit, Florence-Eterstein Catherine- Pratique du français, de la compréhension des textes à la rédaction 4. Bescherelle- La conjugaison pour tous, Hartier, 1997 5. Blajovici Liliana, Dobre Claudiu-La grammaire française. 2000 6. Ionescu Diana-Le français à partir du texte. 2001 7. M. Danilo, J. L. Penforis-Lefrançais de la communication professionnelle, Cle International, 1993 8. Anne-Marie Johnson, Flore Cuny–Révision 450 nouveaux exercices, CLE International 2004 9. Claire Miguel-Vocabulaire progressif du français, CLE International, 2007 10. Sorina Danaïla, Ioan Bită- Limba franceză prin exerciții de traducere, Ed. Polirom, 2007 11. Petre - Cours pratique de vocabulaire français. Les sports Material didactic în tehnologie ID: Petre. A., Limba franceză – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare scrisă	50%
10.5. SF	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Evaluare orală	50%
10.6. Standard minim de performanță			
Consolidarea cunoștințelor de morfologie și sintaxă engleză unor structuri lingvistice cuprinzătoare, ușor asimilabile, precum și oferirea de explicații și exemple clare pentru a face procesul de învățare mai ușor și mai eficient.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lector dr. Andreea PETRE
Titularul de curs (AI)

Lector dr. Andreea PETRE
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanța motrică
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanța motrică
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Comunicare în Știința Sportului și Educației Fizice						
2.2. Coordonatorul de disciplină	Tohănean Dragoș Ioan						
2.3. Tutorele de disciplină	Tohănean Dragoș Ioan						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾
							DS DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.10. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. Cp.3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de predare/învățare. R.Î. 3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei/echipei. R.Î. 3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu elevii/sportivii și părinții acestora. R.Î. 1.4. Studentul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decență, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor. R.Î. 1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor/sportivilor, precum și pe cele ale părinților.

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

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

	Dezvoltarea capacității de comunicare eficientă în echipele sportive și în mediul digital.
--	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Fundamentele comunicării în știința sportului și educației fizice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Comunicarea verbală, nonverbală și paraverbală în activitatea sportivă	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Comunicarea profesor-elev și antrenor-sportiv	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Feedback-ul și ascultarea activă în procesul de instruire sportivă	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Comunicarea în echipe sportive și leadershipul comunicațional	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Gestionarea conflictelor și comunicarea în situații dificile	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Comunicarea profesională și utilizarea mediilor digitale în sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> Durac, L. (2025). Metode și tehnici de comunicare. Note de curs. Polis Book, Iași. Ognev, I., & Ruseev, V. (2023). Psihologia comunicării (A. Dunaeva, Trad.). Ideea europeană. Özsaydi, Ş., Uslu, Ö. S., Kaplan, K., & Gorucu, A. (2024). Communication and Its Importance in Sports. Turkish Journal of Sport and Exercise, 26(3), 451–459. https://doi.org/10.15314/tzed.1515603 Rusu, O. (2018). Comunicare și relaționare în kinetoterapie. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”. Szabo, L. V. (2025). Înțelegerea conceptului de informație în comunicare. În EON (Vol. 6, Nr. 2, pp. 212–219). Eon – Asociație pentru Promovarea Culturii, Artei, Educației și Cercetării Științifice. Tanasă, B. I., & Vizitiu, L. E. (2022). Eficacitatea comunicării a profesorului de educație fizică și sport în predarea jocurilor sportive. În Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern (pp. 142–145). Conferința științifică internațională, Chișinău, Republica Moldova. Wagner, U., & Storm, R. K. (2024). Sport as a communication system. În Routledge handbook of sport communication (pp. 77–86). Routledge. Zamfir, V. M. (2022). Comunicarea în baschetul de performanță. Juniori (Ed. a 2-a). Pro Universitaria. Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> Amado, G., & Guittet, A. (2007). Psihologia comunicării în grupuri (G. Sandu, Trad.). Polirom. (Lucrare originală publicată în 2003). 			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Autoevaluarea și dezvoltarea stilului personal de comunicare	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2. Exersarea comunicării verbale și nonverbale în instruirea motrică	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3. Tehnici de feedback constructiv pentru optimizarea performanței	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. Ascultarea activă și comunicarea empatică în relația cu sportivii	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. Leadership și comunicare eficientă în echipele sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
6. Analiza și rezolvarea situațiilor conflictuale în sport	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> Durac, L. (2025). Metode și tehnici de comunicare. Note de curs. Polis Book, Iași. Ognev, I., & Ruseev, V. (2023). Psihologia comunicării (A. Dunaeva, Trad.). Ideea europeană. Özsaydi, Ş., Uslu, Ö. S., Kaplan, K., & Gorucu, A. (2024). Communication and Its Importance in Sports. Turkish Journal of Sport and Exercise, 26(3), 451–459. https://doi.org/10.15314/tzed.1515603 Rusu, O. (2018). Comunicare și relaționare în kinetoterapie. Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”. Szabo, L. V. (2025). Înțelegerea conceptului de informație în comunicare. În EON (Vol. 6, Nr. 2, pp. 212–219). Eon – Asociație pentru Promovarea Culturii, Artei, Educației și Cercetării Științifice. Tanasă, B. I., & Vizitiu, L. E. (2022). Eficacitatea comunicării a profesorului de educație fizică și sport în predarea jocurilor sportive. În Formarea continuă a specialistului de cultură fizică în conceptul acmeologic modern (pp. 142–145). Conferința științifică internațională, Chișinău, Republica Moldova. Wagner, U., & Storm, R. K. (2024). Sport as a communication system. În Routledge handbook of sport communication (pp. 77–86). Routledge. Zamfir, V. M. (2022). Comunicarea în baschetul de performanță. Juniori (Ed. a 2-a). Pro Universitaria. Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> Amado, G., & Guittet, A. (2007). Psihologia comunicării în grupuri (G. Sandu, Trad.). Polirom. (Lucrare originală publicată în 2003). Material didactic în tehnologie ID:			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Elaborarea și prezentarea mesajelor profesionale în mediul sportiv și digital – temă: realizarea și prezentarea unui mesaj profesional (text, prezentare sau postare) pe o temă primită/aleasă	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie:			

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

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

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

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

10. Evaluare

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

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

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de L

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		Învățarea motrică						
2.2. Coordonatorul de disciplină		Bădău Dana						
2.3. Tutorele de disciplină		Ionescu anca						
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	1	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					42
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	120				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.), sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu
4.2. de competențe	Cunoștințe de bază de anatomie și fiziologie umană

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala de seminar/ sala de sport; echipamente pentru măsurarea timpului de reacție și a coordonării

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

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

	<p>R.Î. 2.1.1. Absolventul cunoaște condițiile de organizare, normele de siguranță și echipamentele specifice desfășurării testărilor motrice și somato-funcționale.</p> <p>2.2. Abilități</p> <p>R.Î. 2.2.1. Absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>2.3. Responsabilitate și autonomie</p> <p>R.Î. 2.3.1. Absolventul monitorizează permanent atât comportamentul, cât și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice / sportive.</p> <p>R.Î. 2.3.2. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale.</p> <p>R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională.</p> <p>R.Î. 2.3. Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p>

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Controlul și învățarea motrică – delimitări conceptuale. Clasificarea deprinderilor motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bazele neuro-fiziologice ale controlului motor: sistemele senzoriale, sistemul nervos central, unitatea motorie	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Funcțiile controlului motor. Teorii ale controlului motor: teoria programului motor, teoria sistemelor dinamice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Teorii și modele ale învățării motrice. Etapele învățării motrice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Factori care influențează învățarea motrică: instruirea verbală, demonstrația, feedback-ul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Organizarea exersării (practică constantă/ variată, comasată/ distribuită, globală/ fragmentată). Transferul pozitiv și negativ în învățarea motrică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Strategii de control și învățare motrică în lecția de educație fizică și în antrenamentul sportiv de inițiere	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D. – Control și învățare neuro-motrică, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. – Motor Control and Learning, Human Kinetics, 2018 3. Utley A. – Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd ed., Routledge, 2018 4. Winter D. A. – Biomechanics and Motor Control of Human Movement, Wiley, 2022 Bibliografie facultativă: 1. Latash M. L., Lestienne F. – Motor Control and Learning, Springer-Verlag, New York, 2006			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Clasificarea deprinderilor și aptitudinilor motrice – aplicații pe conținuturile programei de educație fizică	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Timpul de reacție și anticiparea în sport – măsurare și factori de influență	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Programul motor și coordonarea motrică – aplicații practice	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Feedback-ul și organizarea exersării în învățarea deprinderilor motrice	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea unei secvențe de învățare a unei deprinderi motrice pentru diferite sporturi	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D. – Control și învățare neuro-motrică, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. – Motor Control and Learning, Human Kinetics, 2018 3. Utley A. – Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd ed., Routledge, 2018 4. Winter D. A. – Biomechanics and Motor Control of Human Movement, Wiley, 2022 Bibliografie facultativă:			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Colocviu – cunoașterea conținuturilor specifice disciplinei	Test scris (test grilă)	50%
10.5. L	Evaluarea activităților metodico-practice și a aplicării conceptelor în situații de învățare motrică	Teme/ fișe de lucru la seminar și proiect didactic – secvență de învățare a unei deprinderi motrice (evaluare curentă)	50%

10.6. Standard minim de performanță

Cunoașterea și explicarea conceptelor de bază ale controlului și învățării neuro-motrice. Realizarea temelor de seminar și predarea proiectului didactic, evaluate cu minimum nota 5, ca parte a evaluării curente. Obținerea cel puțin a notei 5 la testul scris. Nota minimă de promovare a disciplinei este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9–10)	Cunoaștere completă, aprofundată și sistematizată a conținuturilor teoretice și practice ale controlului și învățării neuro-motrice.	Utilizează corect și nuanțat terminologia de specialitate; explică mecanismele controlului motor și etapele învățării motrice; aplică independent principiile învățării motrice în proiectarea secvențelor de învățare pentru lecția de educație fizică; proiectul este complet, bine argumentat și original.
Foarte bine (8)	Cunoaștere temeinică a conținuturilor disciplinei, cu mici imprecizii.	Utilizează corect terminologia de specialitate; aplică adecvat principiile învățării motrice în proiectarea secvențelor de învățare; proiectul este complet și argumentat, dar mai puțin nuanțat.
Bine (7)	Cunoaștere corectă a noțiunilor de bază, cu unele lacune.	Utilizează în general corect terminologia; aplică principiile învățării motrice cu unele erori; proiectul este parțial argumentat.
Suficient (5-6)	Cunoaștere minimă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Recunoaște și definește conceptele de bază; utilizează limitat terminologia de specialitate; aplică principiile învățării motrice doar cu sprijin; obține cel puțin nota 5 la evaluarea curentă și la testul scris.
Insuficient (<5)	Cunoaștere insuficientă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Nu definește corect conceptele de bază; nu utilizează terminologia de specialitate; nu predă proiectul și/ sau nu obține nota 5 la evaluări.

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof.dr. Dana BĂDĂU,
Titularul de curs (AI)

Asist. Anca IONESCU,
Titularul de L

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Oancea Bogdan Marian							
2.3. Tutorele de disciplină	Brus Denisa							
2.4. Anul de studii	II	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. Laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	14	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					39
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	92				
3.8. Total ore pe semestru	90				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

R.Î.1.3 Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Introducere în domeniul informaticii	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Poșta electronică	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Informații esențiale utilizare soft editare documente - word	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Informații esențiale utilizare soft de calcul tabelar - Excel	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Informații esențiale utilizare soft prezentare vizuală - power-point	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Informații de bază statistică matematică	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Descriere softuri destinate cercetării specifice	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie

1. Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017
2. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel 2010, Editura ECDL, 2016
3. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point 2013, Editura ECDL, 2016 Oancea B.M. Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice, note de curs de uz intern UNITBV, 2025

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Oancea, B. M., Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Poșta electronică	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Utilizare soft editare documente	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Utilizare soft calcul tabelar	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Utilizare soft prezentare	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Utilizare soft statistică matematică	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Utilizare softuri specifice domeniului sportiv	lucrări practice	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie

1. Anghel, T. – Dicționar de informatică, Ed. Corint, București, 2017
2. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Calcul tabelar - Microsoft Excel 2010, Editura ECDL, 2016
3. Constantinescu R., Dănăilă I. – Manual ECDL Prezentări – Power Point 2013, Editura ECDL, 2016 Oancea B.M. Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice, note de curs de uz intern UNITBV, 2025

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Oancea, B. M., Utilizarea soft-urilor specializate în Știința sportului și educației fizice – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul II, sem. II, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	- Cunoasterea termenilor de specialitate	Test redactional (test grilă)	25%
10.5. L	- Evaluarea cunoștințelor practice specifice disciplinei	2 teste grila (evaluare curentă) Portofoliu de evaluare somatometrică și motrică.	75%
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță		Descriere generală	Caracteristici
Excelent (10)		Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică
Foarte bine (9)		Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă
Bine (8-7)		Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete
Suficient (6-5)		Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică
Insuficient (<5)		Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții specifice programelor fitness, de complexitate medie). Nota minimă 5 (cinci) la ambele evaluări.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Titularul de curs (AI)

Dr. Denisa Brus
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	32	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					37
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
Tutoriat					0
Examinări					3
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Controlul și învățarea motrică – delimitări conceptuale. Clasificarea deprinderilor motrice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Bazele neuro-fiziologice ale controlului motor: sistemele senzoriale, sistemul nervos central, unitatea motorie	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Funcțiile controlului motor. Teorii ale controlului motor: teoria programului motor, teoria sistemelor dinamice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Teorii și modele ale învățării motrice. Etapele învățării motrice	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Factori care influențează învățarea motrică: instruirea verbală, demonstrația, feedback-ul	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Organizarea exersării (practică constantă/ variată, comasată/ distribuită, globală/ fragmentată). Transferul pozitiv și negativ în învățarea motrică	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Strategii de control și învățare motrică în lecția de educație fizică și în antrenamentul sportiv de inițiere	Prelegere, dezbatere, prezentări multimedia (ppt)	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D. – Control și învățare neuro-motrică, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. – Motor Control and Learning, Human Kinetics, 2018 3. Utley A. – Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd ed., Routledge, 2018 4. Winter D. A. – Biomechanics and Motor Control of Human Movement, Wiley, 2022 Bibliografie facultativă: 1. Latash M. L., Lestienne F. – Motor Control and Learning, Springer-Verlag, New York, 2006			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Clasificarea deprinderilor și aptitudinilor motrice – aplicații pe conținuturile programei de educație fizică	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Timpul de reacție și anticiparea în sport – măsurare și factori de influență	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Programul motor și coordonarea motrică – aplicații practice	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	8	
Feedback-ul și organizarea exersării în învățarea deprinderilor motrice	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	4	
Proiectarea unei secvențe de învățare a unei deprinderi motrice pentru diferite sporturi	Explicație, demonstrație, exersare, dezbatere, prezentare multimedia	8	
Bibliografie obligatorie: 1. Bădău D. – Control și învățare neuro-motrică, note de curs de uz intern, UNITBV, 2024 2. Schmidt R. A., Lee T. D., Winstein C. J., Wulf G., Zelaznik H. N. – Motor Control and Learning, Human Kinetics, 2018 3. Utley A. – Motor Control, Learning and Development: Instant Notes, 2nd ed., Routledge, 2018 4. Winter D. A. – Biomechanics and Motor Control of Human Movement, Wiley, 2022 Bibliografie facultativă: 1. Latash M. L., Lestienne F. – Motor Control and Learning, Springer-Verlag, New York, 2006			

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

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

10. Evaluare

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

10.6 Standard minim de performanță

Cunoașterea și explicarea conceptelor de bază ale controlului și învățării neuro-motrice. Realizarea temelor de seminar și predarea proiectului didactic, evaluate cu minimum nota 5, ca parte a evaluării curente. Obținerea cel puțin a notei 5 la testul scris. Nota minimă de promovare a disciplinei este 5 (cinci).

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9–10)	Cunoaștere completă, aprofundată și sistematizată a conținuturilor teoretice și practice ale controlului și învățării neuro-motrice.	Utilizează corect și nuanțat terminologia de specialitate; explică mecanismele controlului motor și etapele învățării motrice; aplică independent principiile învățării motrice în proiectarea secvențelor de învățare pentru lecția de educație fizică; proiectul este complet, bine argumentat și original.
Foarte bine (8)	Cunoaștere temeinică a conținuturilor disciplinei, cu mici imprecizii.	Utilizează corect terminologia de specialitate; aplică adecvat principiile învățării motrice în proiectarea secvențelor de învățare; proiectul este complet și argumentat, dar mai puțin nuanțat.
Bine (7)	Cunoaștere corectă a noțiunilor de bază, cu unele lacune.	Utilizează în general corect terminologia; aplică principiile învățării motrice cu unele erori; proiectul este parțial argumentat.
Suficient (5-6)	Cunoaștere minimă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Recunoaște și definește conceptele de bază; utilizează limitat terminologia de specialitate; aplică principiile învățării motrice doar cu sprijin; obține cel puțin nota 5 la evaluarea curentă și la testul scris.
Insuficient (<5)	Cunoaștere insuficientă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Nu definește corect conceptele de bază; nu utilizează terminologia de specialitate; nu predă proiectul și/ sau nu obține nota 5 la evaluări.

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

Conf. dr. Ioan TURCU Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA Director de departament
Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de seminar

Notă:

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

²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat.

- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: DF (disciplină fundamentală)/ DS (disciplină de specializare)/ DC (disciplină complementară).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: DOB (disciplină obligatorie)/ DOP (disciplină opțională)/ DFA (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore.
Orele de studiu individual se calculează ca diferență dintre totalul de ore dedicate disciplinei [(25 sau 30) ore x nr. de credite] și **orele** didactice pe semestru.

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	FUNDAMENTELE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Laurian PĂUN							
2.3. Tutorele de disciplină	Laurian PĂUN							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	v	2.7 Regimul disciplin ei	Conținut ³⁾	DS
	I		I				Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	62				
3.8. Total ore pe semestru	90				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Sala de seminar/ sala de sport; echipamente de evaluare a compoziției corporale și a nivelului de activitate fizică (analizor de compoziție corporală, pedometru/ accelerometru, aplicații mobile de monitorizare)

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

Sănătatea și stilul de viață - delimitări conceptuale. Determinanții sănătății	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Activitatea fizică și sănătatea. Recomandări privind activitatea fizică pe grupe de vârstă	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sedentarismul - factor de risc. Bolile cronice netransmisibile asociate stilului de viață	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Alimentația sănătoasă și echilibrul energetic. Hidratarea	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Compoziția corporală și controlul greutateii corporale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Somnul, odihna și refacerea. Managementul stresului și sănătatea mintală	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Comportamente de risc (fumat, alcool, substanțe nocive). Promovarea stilului de viață sănătos în școală și comunitate	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: 1. World Health Organization - WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, WHO, Geneva, 2020 2. Hoeger W. W. K., Hoeger S. A., Hoeger C. I., Fawson A. L. - Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program, Cengage Learning 3. Insel P. M., Roth W. T. - Core Concepts in Health, McGraw-Hill Education 4. American College of Sports Medicine - ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 11th ed., Wolters Kluwer, 2021 Bibliografie facultativă: 1. Bota C. - Ergofiziologie, Editura Globus, București, 2000 2. Bădău D., Bădău A. - Evaluarea în activitățile motrice, Editura Risoprint, 2025			
8.2 L	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Evaluarea stilului de viață - chestionare și instrumente de autoevaluare	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea nivelului de activitate fizică și a comportamentului sedentar (chestionare, pedometrie, aplicații mobile)	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea compoziției corporale - indicatori antropometrici și bioimpedanță	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Analiza jurnalului alimentar și a echilibrului energetic	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea programelor de activitate fizică pentru sănătate (principiul FITT)	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnici de gestionare a stresului și de relaxare	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiect - program personalizat de stil de viață sănătos: elaborare și prezentare	Explicație, demonstrație, exersare, dezbateri, prezentare multimedia	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. World Health Organization - WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour, WHO, Geneva, 2020 2. Hoeger W. W. K., Hoeger S. A., Hoeger C. I., Fawson A. L. - Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program, Cengage Learning 3. Insel P. M., Roth W. T. - Core Concepts in Health, McGraw-Hill Education			

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

Bibliografie facultativă:

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

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

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

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

10. Evaluare

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

10.6 Standard minim de performanță

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

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

			nu predă proiectul și/ sau nu obține nota 5 la evaluări.	
--	--	--	--	--

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

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT								
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lect.dr. Ștefan ALECU								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD	
							Obligativitate ⁴⁾	DOB	

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					14
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					44
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					0
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	72				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 AI	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Scurt istoric al apariției artelor marțiale și evoluția acestora până în zilele noastre. Principiile Taekwondo-ului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Elemente și procedee tehnice specifice Taekwondo-ului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Probele sportive specifice Taekwondo-ului	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni de regulament: competiții, aprecierea întrecerii, fapte interzise	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Etapile metodice ale formării deprinderilor specifice	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Asigurarea condițiilor psiho-motrice necesare învățării conținutului tehnic	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Segmente, nivelele și punctele vitale	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> .Ardelean P. V. – Arte marțiale. Elemente tehnice de bază și noțiuni de biomecanică, Editura Pro Universitaria, 2023 Joksimovic, M., Goranovic, K., Petkovic, J., Badau, D., & Hantanu, C. G. (2023). Características Morfológicas de Jugadoras de Voleibol de Élite Menores de 19 Años. <i>International Journal of Morphology</i>, 41(4), 1203-1208. Cengiz, Ş. Ş., Göktepe, M., Bezci, Ş., & Badau, D. (2016). Study of nutrition habits and information levels of sportsmen interested in fighting sports. <i>Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport</i>, 17(2), 127 Slăniceanu M. – Polivalență sportivă: combat – autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015 			

3. Tănăsie I. – Tehnica Taekwondo și arte marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Apostol C. – Caietul antrenorului, Editura StudIS, București, 2007 2. Dimciu C. – Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996 3. Frederic L. – Dicționar de arte marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993 4. Macoveanu D. – Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001 5. Păunescu C. – Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011 6. Păunescu C. – Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București, 2004 7. Păunescu C. – Taekwondo – trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007 8. Păunescu C. – Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Prezentarea regulamentului de ordine interioară, noțiuni de regulament, noțiuni de vocabular, elemente de protocol, salutul (eticheta în dojang)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnica loviturilor de braț	Conversație, demonstrație, exerciții	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnica loviturilor de picior	Conversație, demonstrație, exerciții	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnica blocajelor	Conversație, demonstrație, exerciții	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Luptă cu un adversar imaginat (Poomsae)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Autoapărare (Hoshinsul)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Luptă la un pas (Hanbeon Kyorugi)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Ardelean P. V. – Arte marțiale. Elemente tehnice de bază și noțiuni de biomecanică, Editura Pro Universitaria, 2023 2. Slăniceanu M. – Polivalență sportivă: combat – autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015 3. Tănăsie I. – Tehnica Taekwondo și arte marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Apostol C. – Caietul antrenorului, Editura StudIS, București, 2007 2. Dimciu C. – Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996 3. Frederic L. – Dicționar de arte marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993 4. Macoveanu D. – Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001 5. Păunescu C. – Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011 6. Păunescu C. – Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București, 2004 7. Păunescu C. – Taekwondo – trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007 8. Păunescu C. – Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012			

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

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

10. Evaluare

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

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

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță		
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9–10)	Cunoaștere completă, aprofundată și sistematizată a conținuturilor teoretice și practice ale instruirii în sporturile de combat.	Utilizează corect și nuanțat terminologia de specialitate; execută corect și precis elementele și procedeele tehnice (lovituri, blocaje, Poomsae, autoapărare); explică etapele metodice de învățare; concepe independent sisteme de exerciții pentru învățarea tehnicii.
Foarte bine (8)	Cunoaștere temeinică a conținuturilor disciplinei, cu mici imprecizii.	Utilizează corect terminologia de specialitate; execută corect majoritatea elementelor și procedeele tehnice; concepe adecvat exerciții pentru învățarea tehnicii, cu mici imprecizii metodice.
Bine (7)	Cunoaștere corectă a noțiunilor de bază, cu unele lacune.	Utilizează în general corect terminologia; execută elementele tehnice de bază cu unele greșeli;

		concepe exerciții pentru învățarea tehnicii cu sprijin.
Suficient (5-6)	Cunoaștere minimă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Recunoaște și definește noțiunile de bază; execută elementele tehnice de bază cu greșeli care nu afectează structura mișcării; concepe exerciții simple doar cu sprijin; obține cel puțin nota 5 la evaluarea practică și la evaluarea scrisă.
Insuficient (<5)	Cunoaștere insuficientă a conținuturilor esențiale ale disciplinei.	Nu cunoaște noțiunile de bază și terminologia specifică; nu execută corect elementele tehnice de bază; nu obține nota 5 la evaluarea practică și/ sau la evaluarea scrisă.

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

Conf. dr. Ioan TURCU Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de curs	Lect dr. Ștefan ALECU Titular de L

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de icență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Lect.dr. Alina Mirela Martoma							
2.3. Tutorele de disciplină	Lect.dr. Alina Mirela Martoma							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4.Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Parcursarea disciplinei Anatomie funcțională și Fiziologie
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Explicititate in Regulamentul didactic al studenților

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoasterea conceptelor de fiziologie a efortului si a reacțiilor adaptative specifice activitatilor fizice si sportive.
7.2. Obiectivele specifice	Cunoasterea reactiilor adaptative ale organismului la efort specifice diferitelor activitati fizice.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
1. Mecanismul contracției fibrei musculare striate și tipuri de contracție	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

2. Antrenamentul la altitudine medie, variații de fus orar și condiții climaterice.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
3. Alimentație specifică în sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
4. Medicație specifică în sport	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
5. Noțiuni de doping	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
6. Aspecte fiziologice ale stării de start, ale încălzirii și cea de-a doua respirație;	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
7. Supraîncordarea și supraantrenamentul	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
8. Selecție medico-biologică în sport	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
9. Starea de antrenament, forma sportivă;	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
10. Bazele fiziologice ale calităților fizice. Aspecte ale fiziologiei vitezei, rezistenței, forței și îndemnării;	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020 2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021 3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018 4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007 5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008 <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baci, I., - „Fiziologie”, București, 1980, EDP. 2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia. 3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979. 4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994, 5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986 6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989 7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994. 8. Drăgan I., Stroeșcu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995 9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986. 10. Tache S., Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III 12. Ungureanu O. – Teoria și metodică antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995. 13. Todea S.,F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001. <p>Material didactic în tehnologie ID: Martoma., A., FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Somatometrie și somatoscopie	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2. Dinamometrie	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3. Determinarea tonusului muscular	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4. Evaluarea capacității de efort aerobe	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5. Evaluarea capacității de efort aneroabe	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
6. Evaluarea stării de fitness	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
7. Evaluarea capacității de adaptare cardio-vasculare la efort	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Căruntu C., Fiziologie, Editura Universitatea Carol Davila, 2020 2. Enescu D.B, Neamțu O.M, Danoiu M, Gusti A.D., Fiziologie generală, Editura Universitaria, 2021 3. Guyton & Hall - Tratat de fiziologie a omului, editia a 11-a, Editura medicala Callisto, 2018 4. Martoma A. „Noțiuni de fiziologia efortului”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2007 5. Martoma A. „Capacitatea de efort”, Edit. Univ. Transilvania Brasov, 2008 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Baci, I., - „Fiziologie”, București, 1980, EDP. 2. Dorofteiu, T., - Fiziologie, 1989 – Editura Dacia. 3. Demeter A. – „Fiziologie și biochimia educației fizice și sportului”, București 1979. 4. Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994, 5. Drăgan I. – „Practica medicinei sportive”, București, 1986 6. Îndrumar de lucrări practice – IMF București – Medicină sportivă, 1989 7. Drăgan I. – Medicina sportivă aplicată – Editura București, 1994. 8. Drăgan I., Stroeșcu V. – Medicația la sportivi, Editura București, 1995 9. Ifrim M. – Antropologie motrică – E.S.E. București, 1986. 10. Tache S., Stoia L.- Adaptarea organismului la efortul fizic- Editura rosoprint Cluj- Napoca 2010, vol I,II,III <p>Material didactic în tehnologie ID: Martoma., A., FIZIOLOGIA EFORTULUI SPORTIV – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice fiziologiei	Examen scris	80%
10.5. L	- Explicarea corectă a aspectelor conceptuale de fiziologie	Verificare curentă (pe parcurs)	20%

10.6. Standard minim de performanță

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

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect.dr. Alina MARTOMA
Titularul de curs (AI)

Lect.dr. Alina MARTOMA
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	REFACEREA ȘI RECUPERAREA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Veronica MÎNDRESCU							
2.3. Tutorele de disciplină	Petronela Elena Ursu							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					33
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					30
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala dotată cu videoproector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.</p> <p>R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora.</p> <p>R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decență, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor.</p> <p>R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Formarea unui bagaj de cunoștințe legat de evoluția metodelor de susținere și refacere a capacității organismului înainte, în timpul și după un efortul depus
7.2. Obiectivele specifice	Să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și a capacității de performanță Să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studiu și profesional.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Fundamentele refacerii sportive	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tipuri de efort și solicitari	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metode și mijloace de refacere	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea și monitorizarea refacerii	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Proiectarea protocoalelor de refacere cu specific si/sau individualizat	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Relația dintre Stres-refacere și adaptare	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Importanța echipei interdisciplinare în procesul de refacere	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

- Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>Veronica
- Mîndrescu Veronica, - Metode de susținere și refacere a capacității de efort, 2018, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1044-1, 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>
- Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtvitatea-sportiva>
- Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTFw
- Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: A brief review. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(3), 1015–1024. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518>
- Drăgan, I. (2002). Medicina sportivă. Editura Medicală.
- Drăgan, I., Eremia, N., Petrescu, D., Bendiu, P., & Untea, G. (1995). Masaj-automasaj: Refacere-recuperare. Editura Cucuteni.
- Dumitru, G. (1998). Fiziologia educației fizice și sportului. Ovidius University Press.
- Dumitru, G. (2003). Glucidele și efortul fizic. Editura Muntenia.
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. Frontiers in Physiology, 9, Article 403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
- Halsen, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine, 44(Suppl. 2), S139–S147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Kellmann, M., & Beckmann, J. (Eds.). (2021). Recovery and well-being in sport and exercise. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003258117>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halsen, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759>
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), 501–528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- Walsh, N. P., Halsen, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H. K., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Meur, Y. L., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine, 55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>
- Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-in-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%98ii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTFw Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,

Material didactic în tehnologie ID:

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

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Fundamentele refacerii sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tipuri de efort și solicitari	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și mijloace de refacere	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea și monitorizarea refacerii	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Proiectarea protocolului de refacere cu specific și/sau individualizat	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Relația dintre Stres-refacere și adaptare	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Importanța echipei interdisciplinare în procesul de refacere	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

- Mîndrescu Veronica, Cîrstea Cornel- Masajul terapeutic- metodă eficientă de refacere/recuperare în domeniul performanței, 2019, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>
- Mîndrescu Veronica, - Metode de susținere și refacere a capacității de efort, 2018, Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1044-1, 978-606-19-1190-5, <https://intranet.unitbv.ro/Portals/0/UserFiles/User57683/cop-4B.pdf>
- Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvitate-sportiva>
- Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTUw
- Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery from training: A brief review. Journal of Strength and Conditioning Research, 22(3), 1015–1024. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518>
- Drăgan, I. (2002). Medicina sportivă. Editura Medicală.
- Drăgan, I., Eremia, N., Petrescu, D., Bendiu, P., & Untea, G. (1995). Masaj-automasaj: Refacere-recuperare. Editura Cucuteni.
- Dumitru, G. (1998). Fiziologia educației fizice și sportului. Ovidius University Press.
- Dumitru, G. (2003). Glucidele și efortul fizic. Editura Muntenia.
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An evidence-based approach for choosing post-exercise recovery techniques to reduce markers of muscle damage, soreness, fatigue, and inflammation: A systematic review with meta-analysis. Frontiers in Physiology, 9, Article 403. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
- Halsen, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. Sports Medicine, 44(Suppl. 2), S139–S147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Kellmann, M., & Beckmann, J. (Eds.). (2021). Recovery and well-being in sport and exercise. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003258117>
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halsen, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: Consensus statement. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(2), 240–245. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759>
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116(3), 501–528. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.12.006>
- Walsh, N. P., Halsen, S. L., Sargent, C., Roach, G. D., Nédélec, M., Gupta, L., Leeder, J., Fullagar, H. H. K., Coutts, A. J., Edwards, B. J., Pullinger, S. A., Robertson, C. M., Burniston, J. G., Lastella, M., Meur, Y. L., Hausswirth, C., Bender, A. M., Grandner, M. A., & Samuels, C. H. (2021). Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. British Journal of Sports Medicine, 55(7), 356–368. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102025>
- Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%9Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTUw Grazton – „Fiziologie umană” – București, 1994,

Material didactic în tehnologie ID:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Înșușirea, cunoașterea, prezentarea și explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice disciplinei	Evaluare finală- examen scris	60%
10.5. SF	Prezentarea succesiunii metodice de însușire a procedurilor tehnice specifice	Proiect power-point al unei metode de refacere	40%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific, cunoașterea conceptelor de baza specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Veronica MÎNDRESCU
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Ursu Petronela Elena
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei		METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –ATLESTISM 1						
2.2. Coordonatorul de disciplină				URSU PETRONELA ELENA				
2.3. Tutorele de disciplină				URSU PETRONELA ELENA				
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					16
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Teren de atletism, materiale didactice și alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii particularitățile specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2. Obiectivele specifice	<p>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</p> <p>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în atletism.</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</p> <p>Adaptarea mijloacelor de pregătire la particularitățile copiilor, juniorilor.</p> <p>Utilizarea terminologie specifice probelor atletice.</p> <p>Cunoașterea modalităților de aplicare a probelor și normelor de control</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
<p>a) ALERGĂRI (VITEZĂ/REZISTENȚĂ/ OBSTACOLE GARDURI ȘI ȘTAFETĂ)</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice Criterii de selecție Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă Aspecte privind periodizarea antrenamentului Exemple de documente de planificare și conținutul acestora Forma sportivă Supra-antrenamentul Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor Prevenirea accidentărilor Sistemul competițional / Reguli de concurs Probele și normele de control 	expunere în tehnologie ID	20	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>b) ARUNCĂRI</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice Criterii de selecție Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă Aspecte privind periodizarea antrenamentului Exemple de documente de planificare și conținutul acestora Forma sportivă Supra-antrenamentul Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor Prevenirea accidentărilor Sistemul competițional / Reguli de concurs Probele și normele de control 	expunere în tehnologie ID	20	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>c) SĂRITURI</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice Criterii de selecție Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă Aspecte privind periodizarea antrenamentului Exemple de documente de planificare și conținutul acestora Forma sportivă Supra-antrenamentul Particularitățile pregătirii copiilor / juniorilor Prevenirea accidentărilor Sistemul competițional / Reguli de concurs Probele și normele de control 	expunere în tehnologie ID	10	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

d) ASPECTE PARTICULARE ALE PREGĂTIRII ATLETICE	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>1. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf</p> <p>2. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers.</p> <p>3. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</p> <p>4. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.</p> <p>5. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.</p> <p>6. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.</p> <p>7. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.</p> <p>8. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information</p> <p>9. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub</p> <p>10. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. https://worldathletics.org/development/education/coaches</p> <p>11. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.</p> <p>Bibliografie facultative:</p> <p>1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.</p> <p>2. Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.</p> <p>3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.</p> <p>4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004</p> <p>5. Țîfrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Ursu, P. E., METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN ATLETISM – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, 2026</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Aspecte metodice generale ale lecției de antrenament în atletism Învățarea / consolidarea școlii alergării	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea / consolidarea în alergarea de viteză și metoda dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea / consolidarea în alergarea de rezistență și metoda dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea / consolidarea în probe de alergare de stafetă și dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea / consolidarea școlii săriturii și metoda dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea / consolidarea în alergări de obstacole și a alergării de garduri și metoda dezvoltării lor	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Învățarea / consolidarea școlii aruncării Forța și metoda dezvoltării ei	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Particularități în probe combinate	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Flexibilitatea și metoda dezvoltării ei Modele operationale	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Calități motrice combinate specifice probelor atletice și metoda dezvoltării acestora	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace de dezvoltare a forței explozive prin intermediul metodei pliometrice	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de viteză cu start de jos	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de semifond	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice învățării /consolidării alergării de stafetă	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>12. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf</p> <p>13. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers.</p> <p>14. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</p> <p>15. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.</p> <p>16. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.</p> <p>17. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.</p> <p>18. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.</p> <p>19. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information</p> <p>20. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub</p> <p>21. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. https://worldathletics.org/development/education/coaches</p> <p>22. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.</p> <p>Bibliografie facultative:</p> <p>6. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.</p> <p>7. Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.</p> <p>8. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.</p> <p>9. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004</p> <p>10. Țîfrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.</p>			

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor teoretice, metodice și de regulament privind probele atletice studiate / mijloace privind dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate	Evaluare scrisă	60%
10.5. L	Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru una din probele atletice studiate. Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate.	Evaluare practică	40%

10.6. Standard minim de performanță

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

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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

Lect. dr. Ursu Petronela Elena
Titularul de L

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT – NATAȚIE 1							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Răzvan ENOIU							
2.3. Tutorele de disciplină	Anca IONESCU							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Să parcurgă disciplina teoria și practica instruirii în natație din anul II
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice procedeele de bază din natație

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

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Etapele învățării tehnicii în natație: inițierea în bazele tehnice de execuție, consolidarea-fixarea și perfecționarea elementelor tehnice.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Zonele de efort în natație.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specifice natației.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Selecția sportivă în natație. Schema etapizării selecției	expunere în tehnologie ID		postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metode de antrenament în natație. Metoda antrenamentului continuu. Metoda antrenamentului variabil (alternativ). Metoda antrenamentului cu repetări. Metoda antrenamentului cu intervale. Metoda antrenamentului în tempo de concurs. Metoda antrenamentului hipoxic. Antrenamentul autogen, psihoton și mental.	expunere în tehnologie ID	16	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv și evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeelor tehnice.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Realizarea caietului de tehnică pentru avansați.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, București, 1980 Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002 Mahlo F.- Forta musculară specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002 M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzător asupra științei înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995 Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982 Prelci V.- "Performanța sportivă, personalitate, selecție", Ed. Facla, 1980 			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Consolidarea și perfecționarea procedurii spate.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea și perfecționarea procedurii crawl.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea și perfecționarea procedurii bras.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Consolidarea și perfecționarea procedurii flutur.	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Indicații metodice pentru consolidare-perfecționare în procedeele de înot.	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace de antrenament în apă.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, București, 1980 Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performanței, 			

8.	Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
9.	Mahlo F.- Forta muscular specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
10.	M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002
11.	Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzător asupra științei înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
12.	Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995
13.	Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982
14.	Prelici V.- "Performanță sportivă, personalitate, selecție", Ed. Facla, 1980

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în natație; Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în natație	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5. L	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în natație / nivel de instruire	Evaluare practico - metodică	40 %
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice natației. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Răzvan ENOIU,
Titularul de curs (AI)

Asist. drd. Anca IONESCU,
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –FOTBAL 1							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Gabriel SIMION							
2.3. Tutorele de disciplină	Gabriel SIMION							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Teren, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2. Obiectivele specifice	<p>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal</p> <p>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal</p> <p>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică</p> <p>Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport</p> <p>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</p> <p>Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică</p> <p>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Problematika antrenamentului jocului de fotbal	expunere în tehnologie ID	10	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Orientarea și selecția sportivă	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Efortul în antrenamentul sportiv	expunere în tehnologie ID	10	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Conținutul antrenamentului sportiv	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv	expunere în tehnologie ID	10	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal	expunere în tehnologie ID	10	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014 <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Simion G., METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –FOTBAL– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Metodica educării rezistenței generale – funcționale	expunere alternată cu metoda interactivă	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metodica educării forței generale	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare	expunere alternată cu metoda interactivă	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metodica educării îndemânării specifice jocului de fotbal	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din pregătire tehnică a jucătorului de fotbal la diferite stadii de instruire	expunere alternată cu metoda interactivă	20	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014 <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Simion G., METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –FOTBAL– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2025</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. L	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru pregătirea fizică și tehnică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lecție/antrenament cu teme și obiective date	Proiect încărcat pe platforma e-learning la termen prestabilit	20%

10.6. Standard minim de performanță

Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf dr. Gabriel SIMION
Titularul de curs (AI)

Conf dr. Gabriel SIMION
Titularul de L

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI ALPIN1							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Bogdan PELIN							
2.3. Tutorele de disciplină	Bogdan PELIN							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. ST + SF / L / P / Pr ⁵⁾	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice schiului alpin

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Echipament sportiv specific În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea unei înțelegeri profunde a tehnicilor și principiilor de bază în schiul alpin, necesare pentru instruirea sportivilor. Promovarea unui antrenament structurat, bazat pe știința sportului, pentru optimizarea performanțelor în schiul alpin.
7.2. Obiectivele specifice	Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice antrenamentului sportiv din schiul alpin / stadiile de instruire – inițiere, avansați. Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat / factorii antrenamentului, pe niveluri de vârstă și de performanță. Abordarea procesuală a motricității specifice schiului alpin, în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Conținutul tehnic de bază în schiul de performanță	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Tehnica virajelor de competiție în schiul alpin	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Probele schiului alpin de performanță. Proba de slalom uriaș	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază-proba de slalom uriaș	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom uriaș din schiul alpin	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Proba de coborâre. Proba de slalom uriaș	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Particularitățile pregătirii fizice – stadiul de legătura cu performanța	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. 2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. 3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București 4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București 5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023; 6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009. 7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014, 8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html 9. https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnic – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017. 4. Gilgen M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772 5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015. <p>Material didactic în tehnologie ID: Pelin, B. I., METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2026</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Instruire în grup/individuală: Modele operaționale pentru pregătirea fizică (pe uscat) a schiorilor alpini / stadii de instruire.	expunere alternată cu metoda interactivă	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea fizică (pe uscat – extrasezon)	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori; Perfecționarea pregătirii fizice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpin	expunere alternată cu metoda interactivă	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sisteme de acționare pentru pregătirea tehnică a schiorului alpin / proba / stadiu de instruire	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin			
Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin	expunere alternată cu metoda interactivă	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. 2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. 3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București 4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București 5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023; 6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009. 7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014, 8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html 9. https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017. 4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772 5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015 <p>Material didactic în tehnologie ID: Pelin, B. I., METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI– curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. I, actualizat în 2026</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în schiul alpin; Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5. L	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul alpin / nivel de instruire	Evaluare practico - metodică	40 %

10.6. Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Bogdan PELIN,
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Bogdan PELIN,
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).

- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanta motrica / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei										Șah	
2.2. Coordonatorul de disciplină							Mijaică Raluca				
2.3. Tutorele de disciplină							Mijaică Raluca				
2.4. Anul de studii		III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	C	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAU		
								Obligativitate ⁴⁾	DI		

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	1	din care: 3.2. curs	-	3.3. seminar	1
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	14	din care: 3.5. AI	-	3.6. ST + SF	14
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					12
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	61				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	Este recomandată prezența unui videoproiector și a unui set de diagrame de șah pentru exemplificarea pozițiilor și analizelor partidelor în timpul cursului.
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Disponerea sălii cu mese echipate cu table de șah și seturi de piese pentru fiecare participant sau grup de studiu.

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea noțiunilor teoretice elementare specifice jocului de șah
7.2. Obiectivele specifice	<p>Aplicarea regulilor de bază ale jocului de șah;</p> <p>Cunoașterea și aplicarea noțiunilor de strategie avansată în jocul de șah;</p> <p>Dezvoltarea gândirii anticipative, a atenției și memoriei;</p>

8. Conținuturi

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de	Observații
--------	----------------------------	--------	------------

		ore	
Noțiuni introductive despre jocul de șah; Mutarea pieselor, mobilitatea pieselor, valoarea lor relativă; Piese de șah, în atac și în apărare	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mutările speciale în șah, maturile simple	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Deschiderile în șah - Deschideri deschise (apărarea spaniolă, apărarea italiană, apărarea rusă, partida scoțiană)	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Maturi cu figurile ușoare (cu doi nebuni, cal și nebun) – aplicații practice	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Combinația. Motive tactice (atacul dublu, atacul prin descoperire, legarea); aplicații practice	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Analiza poziției planului de joc – aplicații practice	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 1. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021 2. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023; 3. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020. Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> 1. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994; 2. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014; 3. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980. 4. https://poki.ro/sah 5. http://www.jucati.ro/jucati/Sah Material didactic în tehnologie ID: Mijaică, R., Șah – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025			
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – Rezolvarea unei probleme specifică disciplinei	în cadrul tutorialilor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: <ol style="list-style-type: none"> 4. Eade, J., Lawrence A., - Biblia jucătorului de șah, Editura Didactica, București 2021 5. Mijaică, R. - Șah - curs de uz intern, Brașov, 2023; 6. Mijaică, R. - Caiet de lucrări practice la șah – inițiere, Editura Universității Transilvania din Brașov, 2020. Bibliografie facultativă: <ol style="list-style-type: none"> 6. Capablanca, J.R., - Manualul jocului de șah. Editura Plus, 1994; 7. Culapov, M., - Carte de șah pentru începători, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2014; 8. Polihroniade, E., - Primii pași în șah, Editura Sport-Turism, București, 1980. 9. https://poki.ro/sah 10. http://www.jucati.ro/jucati/Sah Material didactic în tehnologie ID: Mijaică, R., Șah – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5. ST / SF	Aplicarea strategiilor și tacticilor de bază pe secvențe de joc (ex. puzzle-uri și scenarii tactice)	Probă practică - puzzle-uri, poziții și scenarii tactice	70%
	Progresul în aplicarea regulilor, procedeele tactice și principiile strategice în situații concrete de joc	Evaluare continuă – exerciții practice, rezolvarea pozițiilor și partide didactice	30%

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

10.6. Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță		
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9–10)	Demonstrează o înțelegere aprofundată și o aplicare foarte bună a principiilor jocului de șah.	Aplică corect și argumentat reguli, principii strategice și tactice; analizează poziții complexe, anticipează variante și identifică soluții eficiente.
Foarte bine (8)	Demonstrează o foarte bună cunoaștere și aplicare a noțiunilor studiate.	Analizează corect majoritatea pozițiilor și aplică adecvat principiile strategice și tactice, cu erori minore.
Bine (7)	Demonstrează o bună cunoaștere a conceptelor și capacitatea de aplicare a acestora.	Aplică regulile și principiile de bază și rezolvă situații tactice uzuale, dar analiza și anticiparea variantelor sunt parțiale.
Suficient (5-6)	Demonstrează însușirea elementelor fundamentale ale jocului de șah.	Cunoaște regulile de bază, identifică elemente tactice simple și rezolvă situații elementare de joc, cu dificultăți în analiză și planificare.
Insuficient (<5)	Nu demonstrează atingerea nivelului minim al rezultatelor învățării.	Prezintă lacune în cunoașterea regulilor și principiilor de bază și nu reușește să rezolve adecvat situații elementare de joc.

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf.dr. Raluca MIJAICA
Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Raluca MIJAICA
Titularul de SF+ST

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în centre de inițiere în sport							
2.2. Coordonatorul de disciplină								
2.3. Tutorele de disciplină	Gabriel Simion							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	-	3.3. Practică	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	-	3.6. Pr ⁵⁾	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	19				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei.
4.2. de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare. Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice..

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv și selecție la nivel de inițiere.
7.2. Obiectivele specifice	Definirea conceptelor de potențial biomor și de performanță în scopul formării și perfecționării ființei umane

	<p>Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice din perspectivă interdisciplinară</p> <p>Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță la nivel de inițiere în diferite probe și ramuri sportive</p> <p>Selectarea / elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale / componentele antrenamentului la nivel de inițiere</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
8.2. Pr	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Organizarea și conducerea unor acțiuni de selecție la nivel de inițiere	lucrări practice	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru dezvoltarea psihomotricității copiilor începători	lucrări practice	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu jocuri pregătitoare	lucrări practice	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițiere în ramura sau proba sportiva	lucrări practice	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016 - Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. - Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. - Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. - Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 - Adela Badau – Pregătirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024 - 2. Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. - Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 - Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moldovan E., <i>Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006 - Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003 - Tîfrea, C. <i>Atletism – Efortul de antrenament și concurs</i>, Editura DARECO, 2002 <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>-</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5.Pr	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru consolidarea/perfecționarea elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitelor ramuri de sport	Itemi subiectivi Aplicație practică	100%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minimă de promovare este 5 (cinci).			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (9–10)	Demonstrează o foarte bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă și fluentă a noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu un nivel foarte bun.	
Foarte bine (8)	Demonstrează o bună însușire și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare corectă a majorității noțiunilor teoretice, explicarea și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu greșeli minore, fără impact semnificativ în procesul didactic ulterior.	
Bine (7)	Demonstrează o însușire corespunzătoare și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare în general corectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu unele greșeli, fără impact semnificativ.	
Suficient (5-6)	Demonstrează o însușire minimală și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Nivelul cunoștințelor este la limita de jos, necesar domeniului în care va activa.	
Insuficient (<5)	Demonstrează o însușire de nivel foarte slab și aplicare a cunoștințelor teoretice și practice specifice disciplinei.	Relatare incorectă a noțiunilor teoretice, explicare și demonstrarea procedeele tehnice specifice disciplinei, cu greșeli majore, cu impact semnificativ.	

		Demonstrează un nivel foarte slab de cunoștințe teoretice și abilități practice.
--	--	--

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Gabriel SIMION
Titularul de Pr

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Psihologia Sportului							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Dragoș Ioan TOHĂNEAN							
2.3. Tutorele de disciplină	Dragoș Ioan TOHĂNEAN							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					43
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sală seminar

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

Competențe profesionale	<p>Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul dezvoltă strategii de evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale.</p> <p>2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul psihologiei sportive.
7.2. Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor teoretice privind factorul psihologic al antrenamentului sportiv.

	Formarea capacității de identificare a calităților psihice și a trăsăturilor de personalitate implicate în activitatea sportivă.
--	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Antrenamentul total	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Conținutul factorului psihologic al antrenamentului sportiv	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Pregătirea psihică pentru concurs	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Grupul sportiv și conducerea lui	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Burnout și supraantrenament la sportivi	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Motivația în sportul de performanță	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Personalitatea sportivă	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

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

Material didactic în tehnologie ID:

Tohănean D., Psihologia sportului – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025

8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1.Antrenamentul total: sinergia dintre pregătirea fizică, tehnică, tactică și psihică	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
2.Rolul autoeficacității și imaginii de sine în antrenamentul sportiv	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
3.Tehnici psihologice utilizate în antrenament pentru dezvoltarea încrederii	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
4.Leadershipul antrenorului: stiluri de conducere și impactul asupra echipei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
5.Comunicarea eficientă în grupul sportiv: cheia performanței colective	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
6.Supraantrenamentul: diferențiere față de epuizarea fizică normală	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
7. Rolul personalității în gestionarea eșecului și a succesului în sport	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

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

Bibliografie facultativă:

1. Bull S. (coord.) – Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011;

2. Moiescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004; 3. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. București ANEFS, 1996; 4. Zlate M. - Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000. Material didactic în tehnologie ID: Tohănean D., Psihologia sportului – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025			
8.3. ST	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – Întocmiți un referat pe o temă primită/aleasă	în cadrul tutorialelor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat- ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Anghel I. G. – Psihologia sportului. Editura Universita. București, 2023; 2. Crăciun M. - Ghidul sportivului în pregătirea mentală – strategii și tehnici. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2023; 3. Enache R.G. (coord.) - Reglarea emoțională și consilierea copiilor și adolescenților. Studii și cercetări psiho-pedagogice. Editura Universitară, București, 2024; 4. Epuran M. și colab. - Psihologia sportului de performanță. Editura Trei, București, 2022; 5. Grădinaru I.A. – Psihologia sportului. Editura Universitară, București, 2021; 6. Predoiu R. - Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Editura Polirom, Iași, 2016; 7. Săftescu, C., M. - Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science, 9-10, 2015/2018, p. 72-95; 8. Tonița F. - Psihologia performanței sportive. Solicitățile psihice în sport. Editura Titu Maiorescu/Hamangiu, București, 2022; 9. Tranulea V. - Antrenorul – managerul activităților sportive de antrenament și competiție. Editura Lumen, Iași, 2017; 10. Weisinger H., Pawliw-Fry J.P. – Performanță sub presiune. Știința de a fi la înălțime atunci când contează. Editura ACT și Politon, București, 2017. 11. Tohănean D.I. –Psihologia sportivă, note de curs de uz intern UNITBV, 2024 Bibliografie facultativă: 1. Bull S. (coord.) – Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor. Editura Trei, București, 2011; 2. Moiescu P. - Influența personalității jucătorului de tenis asupra antrenamentului sportiv, Sesiunea anuală de comunicări științifice cu participarea internațională, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Brașov, 2004; 3. Epuran M. - Psihologia sportului de performanță. Reglarea și autoreglarea stărilor psihice ale sportivilor. București ANEFS, 1996; 4. Zlate M. - Introducere în psihologie. Editura Polirom, Iași, 2000. Material didactic în tehnologie ID: Tohănean D., Psihologia sportului – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare sumativă în sesiune (examen scris)	40%
10.5. SF / ST	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare pe parcurs	60%, din care: 10% – participare activă la min. 5 din 7 teme de seminar SF din 8.2 (întrebări pertinente, implicare în dezbateri, contribuții relevante, teste de autoevaluare accesate pe platformă); 50% – referat pe o temă primită/aleasă (tema de casă din 8.3).
10.6. Standard minim de performanță			
Nota minimă 5 la fiecare componentă de evaluare (examen scris și evaluare pe parcurs). Cunoașterea și înțelegerea conceptelor fundamentale ale psihologiei sportului: antrenamentul total și factorul psihologic al antrenamentului sportiv; pregătirea psihică pentru concurs; grupul sportiv și conducerea lui; burnout și supraantrenament; motivația în sportul de performanță; personalitatea sportivă. Utilizarea corectă a terminologiei de specialitate.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de SF+ST

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEHNICI DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI SPORTIVE							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Tohănean Dragoș Ioan							
2.3. Tutorele de disciplină	Tohănean Dragoș Ioan							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					43
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sală seminar

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

Competențe profesionale	<p>CP1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de monitorizare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică.</p> <p>R.Î.1.2. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv</p> <p>Cp2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î.2.1. Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate.</p> <p>CP3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>R.Î. 3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi.</p> <p>R.Î. 3.2. Studentul gestionează comportamentul sportivilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.Î. 3.3. Studentul dezvoltă abilități de monitorizare și coordonare a activităților sportivilor pentru a facilita integrarea socială a acestora.</p>
Competențe transversale	<p>CT1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, sportivii și părinții în contextul antrenamentului sportiv.</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.</p> <p>CT2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.1. Studentul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice și practice de specialitate din domeniul antrenamentului sportiv.
--	--

7.2. Obiectivele specifice	Însușirea noțiunilor teoretice privind evaluarea și monitorizarea în cadrul antrenamentului sportiv și în competiții; Aplicarea practică a principalelor tehnici de monitorizare a performanței sportive.
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Evaluarea, precursor al performanței sportive	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Caracterizarea sporturilor și a tipologiei rezultatelor	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Conținutul proceselor de evaluare și monitorizare	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Caracterizarea eșaloanelor de vârstă și raportarea acestora la modelele de referință	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea, evidența și monitorizarea – rolul lor în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Mijloace utilizate în monitorizarea și cercetarea unor stări și procese esențiale	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Instrumente ale evaluării și monitorizării	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

Bibliografie obligatorie:

1. Alexe D.I., Alexe C.I. – Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
3. Bompa T.O., Sărăndan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022;
4. Bompa T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompa T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. – Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohănean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19.
<https://doi.org/10.3390/sports6010019>;
2. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
3. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
4. Epuran M. – Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
5. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
6. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
7. Prescorniță A., Tohănean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
8. <http://fitclub.ro/antrenament/programe>
9. <http://www.acsm.org>.
10. <http://frcf.ro>
11. <http://www.ifafitness.com>

Material didactic în tehnologie ID:

Tohănean, D., Tehnici de monitorizare a performanței sportive – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025

8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Evaluarea capacității de efort anaerob	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea capacității de efort aerob	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Monitorizarea calităților motrice	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Monitorizarea priceperilor și deprinderilor motrice	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Instrumente ale evaluării și monitorizării	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Monitorizarea în procesul de proiectare a antrenamentului sportiv	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace utilizate în monitorizarea și cercetarea unor stări și procese esențiale	expunere alternată cu metoda interactivă	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi de echipă	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tehnologia de urmărire video și analiza performanței în sporturi individuale	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Monitorizarea antrenamentului cu ajutorul dispozitivelor GPS	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Prezentare/evaluare proiecte	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Bibliografie obligatorie:

1. Alexe D.I., Alexe C.I. – Echipamente, instalații și aparatură sportivă. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
2. Alexe D.I. și colab. - Mijloace utilizate în pregătirea, monitorizarea, profilaxia, refacerea și cercetarea din domeniul sportului. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2020;
3. Bompa T.O., Sărândan S. - Pregătirea tinerilor sportivi. O strategie pe termen lung. Editura Politehnică, București, 2022;
4. Bompa T.O. - Monitorizarea și controlul antrenamentului sportiv. Editura Ex Ponto, Constanța, 2014;
5. Bompa T.O. - Periodizarea. Teoria și metodologia antrenamentului, Editura Discobolul, București, 2016;
6. Graur C., Szabo-Csifo B. - Tehnici de monitorizare a parametrilor de forță explozivă și viteză specifică în proba de săritură cu prăjina. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2019;
7. Timofte M. – Evaluarea condiției fizice a handbaliștilor seniori. Știința culturii fizice, Vol. 37, nr. 1, 2021.
8. Tohănean D.I. - Tehnici de monitorizare a performanței sportive, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Edwards, T. și colab. - Monitoring and Managing Fatigue in Basketball. Sports 2018, Vol. 6, no. 19.
<https://doi.org/10.3390/sports6010019>;
2. Erhan E. și colab. - Aplicarea modelului complex de monitorizare a performanțelor sportive la înotători. Congresul "Sport. Olimpism. Sănătate" Chișinău, Moldova, 19-21 septembrie 2019, p 44-47;
3. McGuigan M. - Monitoring Training and Performance in Athletes. Publisher: Human Kinetics, Champaign, Illinois, 2017;
4. Epuran M. – Metodologia cercetării activităților corporale, ediția a II-a. Editura Fest, București, 2005.
5. Mihai I. - Monitorizarea tehnicii probei de triplusalt: aspecte cinematice. Editura Universității din Pitești, 2012;
6. Nanu L. Concepte, tendințe și orientări în perfecționare a antrenamentului sportiv a gimnastelor junioare III. Galați University Press (GUP), 2013;
7. Prescorniță A., Tohănean D.- Tehnici de monitorizare a performanței sportive, Editura Universității Transilvania Brașov, 2008.
8. <http://fitclub.ro/antrenament/programe>

Material didactic în tehnologie ID:

Tohănean, D., Tehnici de monitorizare a performanței sportive – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare sumativă în sesiune (lucrare scrisă)	30%
10.5. L	încadrare în cerințe, corectitudinea informației, argumentare logică, utilizarea metalimbajului specific disciplinei, corectitudinea și coerența exprimării, originalitate	evaluare pe parcurs (prezentare orală)	70%
10.6. Standard minim de performanță			
Nota minimă 5 la fiecare componentă de evaluare (lucrare scrisă și prezentare orală). Utilizarea tehnologiilor clasice și moderne în monitorizarea performanței sportive.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Dragoș Ioan TOHĂNEAN
Titularul de L

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport și performanta motricaă / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –ATLESTISM 2							
2.2. Coordonatorul de disciplină	URSU PETRONELA ELENA							
2.3. Tutorele de disciplină	URSU PETRONELA ELENA							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					12
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Aprofundarea cunoașterii particularităților specifice antrenamentului probelor atletice.
7.2. Obiectivele specifice	<p>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice atletismului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</p> <p>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în atletism.</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</p> <p>Adaptarea mijloacelor de pregătire la particularitățile copiilor, juniorilor.</p> <p>Utilizarea terminologie specifice probelor atletice.</p> <p>Cunoașterea modalităților de aplicare a probelor și normelor de control</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
<p>a) ALERGĂRI (VITEZĂ/REZISTENȚĂ/ OBSTACOLE GARDURI ȘI ȘTAFETĂ)</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice Criterii de selecție Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă Aspecte privind periodizarea antrenamentului Exemple de documente de planificare și conținutul acestora Forma sportivă Supra-antrenamentul Particularitățile pregătirii la nivel de performanță și înaltă performanță Prevenirea accidentărilor Sistemul competițional / Reguli de concurs Probele și normele de control 	expunere în tehnologie ID	20	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>b) ARUNCĂRI</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice Criterii de selecție Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă Aspecte privind periodizarea antrenamentului Exemple de documente de planificare și conținutul acestora Forma sportivă Supra-antrenamentul Particularitățile pregătirii la nivel de performanță și înaltă performanță Prevenirea accidentărilor Sistemul competițional / Reguli de concurs Probele și normele de control 	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>c) SĂRITURI</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspecte tehnice, biomecanice, fiziologice Cerințe privind eficientizarea mijloacelor pregătirii fizice generale și specifice Criterii de selecție Procedee metodice specifice de dezvoltare a calităților motrice dominante în realizarea performanței în proba/postul/disciplina sportivă Aspecte privind periodizarea antrenamentului Exemple de documente de planificare și conținutul acestora Forma sportivă Supra-antrenamentul Particularitățile pregătirii la nivel de performanță și înaltă performanță Prevenirea accidentărilor 	expunere în tehnologie ID	16	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning

<ul style="list-style-type: none"> ► Sistemul competițional / Reguli de concurs ► Probele și normele de control 			
J) ASPECTE PARTICULARE ALE PREGĂTIRII ATLETICE LA NIVEL DE PERFORMANȚĂ ȘI ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ	expunere în tehnologie ID	14	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>1. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf</p> <p>2. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers.</p> <p>3. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</p> <p>4. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.</p> <p>5. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.</p> <p>6. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.</p> <p>7. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.</p> <p>8. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information</p> <p>9. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub</p> <p>10. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. https://worldathletics.org/development/education/coaches</p> <p>11. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.</p> <p>Bibliografie facultative:</p> <p>1. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.</p> <p>2. Alexei M.,Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.</p> <p>3. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.</p> <p>4. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004</p> <p>5. Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Ursu, P. E., METODICA ANTRENAMENTULUI ÎN ATLETISM – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, 2026</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Aspecte metodice generale ale lecției de antrenament în atletism Învățarea / consolidarea școlii alergării	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Educarea / petrecționarea în alergarea de viteză și metoda dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Educarea / petrecționarea în alergarea de rezistență și metoda dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Educarea / petrecționarea în probele de alergare de stafetă și dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Educarea / petrecționarea școlii săriturii și metoda dezvoltării ei	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Educarea / petrecționarea în alergări de obstacole și a alergării de garduri și metoda dezvoltării lor	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Educarea / petrecționarea școlii aruncării Forța și metoda dezvoltării ei	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Particularități în probe combinate	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Flexibilitatea și metoda dezvoltării ei Modele operationale	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Calități motrice combinate specifice probelor atletice și metoda dezvoltării acestora	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Alergare montană/ alergare teren variat	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice Educarea / petrecționarea alergării de viteză cu start de jos	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice Educarea / petrecționarea alergării de semifond	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Mijloace specifice Educarea / petrecționarea alergării de stafetă	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>12. Federația Română de Atletism. (2025). Regulamentul de organizare a activității de atletism din România în anul 2025. https://www.fra.ro/images/documente/Regulament-FRA-2025_v.20052025_ok_compressed.pdf</p> <p>13. Graham, J. (2021). Practical track and field athletics. MJP Publishers.</p> <p>14. Onea, G.A. (2022). Metodica predării atletismului în școală. Editura Universității Transilvania din Brașov, 2022. ISBN 978-606-19-1584-2</p> <p>15. Anderson M.K., Barnum, M. Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management, 2021.</p> <p>16. FRA. Reguli de concurs, reguli tehnice, 2022.</p> <p>17. Graham., J. Practical Track and Field Athletics, 2021.</p> <p>18. Silvey., S. Championship Training Sessions For Sprints, Hurdles & Relay Events: A Book Written By A Proven National Championship and Olympic Track & Field Coach, 2024.</p> <p>19. World Athletics. (2026). Competition and technical rules. https://worldathletics.org/about-iaaf/documents/technical-information</p> <p>20. World Athletics. (n.d.). The Education Hub. https://worldathletics.org/organisation/development-centre/education-hub</p> <p>21. World Athletics. (n.d.). WA Coaches Education and Certification System. https://worldathletics.org/development/education/coaches</p> <p>22. USA Track & Field., Track & Field Coaching Essentials, 2015.</p> <p>Bibliografie facultative:</p> <p>6. Alexei., M. Atletism - Tehnica probelor, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2005.</p>			

7. Alexei M., Bogdan, V., Tehnica și Metodica învățării probelor atletice, Edit. Napoca Star, 2009.
8. Gârleanu D., Gârleanu R. Ghidul antrenorului de atletism, Editura Printech, 2007.
9. Rogers. J.L. Manualul antrenorului de atletism din SUA, București, 2004
10. Țifrea, C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002.

Material didactic în tehnologie ID:

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor teoretice, metodice și de regulament privind probele atletice studiate / mijloace privind dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate	Evaluare scrisă	60%
10.5. L	Descrierea tehnică, mijloace de învățare/consolidare, noțiuni de regulament, execuție tehnică pentru una din probele atletice studiate. Prezentarea mijloacelor pentru dezvoltarea calităților motrice de bază și combinate.	Evaluare practică	40%
10.6. Standard minim de performanță			
Cerințe pentru promovare: nota minimă pentru promovare este 5 atât la lucrarea practico-metodic (evaluarea curentă) cât și la examenul scris. Nota finală (media) este obținută din proba scrisă 60% , proba practică (evaluarea curentă) 40%.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

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

Lect. dr. Ursu Petronela Elena
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –NATAȚIE2							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Răzvan ENOIU							
2.3. Tutorele de disciplină	Anca IONESCU							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Să parcurgă disciplina teoria și practica instruirii în natație din anul II
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice procedeele de bază din natație

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

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

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

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Particularitățile pregătirii juniorilor II.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Particularitățile pregătirii juniorilor I	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Cerințele antrenamentului sportiv modern. Individualizarea antrenamentului. Dirijarea antrenamentului. Modelul operational al exercițiilor. Optimizarea, obiectivizarea, evaluarea antrenamentului.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Planificarea antrenamentelor înotătorilor.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Forma sportivă. Bioritmul. Acclimatizarea la altitudine. Adaptarea la decalajele de fus orar.	expunere în tehnologie ID	6	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Factori favorizanți ai performanței. Factori limitativi ai performanței. Specificitate, suprasolicitare, progresivitate.	expunere în tehnologie ID	10	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Refacerea organismului după efort.	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Organizarea centrelor de înot. Norme de protecție în bazinele de înot. Statut și regulament F:R:N:	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 Bibliografie facultativă: 2. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 3. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 4. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 5. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 6. Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 7. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performantei, 8. Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 9. Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 10. M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 11. Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 12. Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995 13. Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982 14. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort aerob.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort aerob lactacid.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort mixt.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort anaerob lactacid	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort anaerob alactacid.	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Antrenamente bazate pe variația ritmului și a tempoului..	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Antrenamentul pentru probele de stafeta și mixte.	Activitate practică	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.	Activitate practică	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru învățarea înotului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2006 Bibliografie facultativă: 2. Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 3. Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 4. Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 5. Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 6. Epuran M Holdevici I.- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 7. Hohmann H.- Dezvoltarea forței musculare în cadrul pregătirii pe termen lung a performantei,			

8.	Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
9.	Mahlo F.- Forta muscular specifică în canotaj, Sportul de performanță, Nr. 443, București, 2002
10.	M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002
11.	Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzător asupra științei înotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982
12.	Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995
13.	Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982
14.	Prelici V.- "Performanță sportivă, personalitate, selecție", Ed. Facla, 1980

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Definirea și explicarea corectă a categoriilor, conceptelor și noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în natație; Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în natație	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5. L	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul natație / nivel de instruire	Evaluare practico - metodică	40 %
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității practice și a proiectării didactice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice natației. Nota minimă pentru promovare a fiecărei probe de evaluare este 5 (cinci).			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof. dr. Răzvan ENOIU,
Titularul de curs (AI)

Asist. drd. Anca IONESCU,
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –FOTBAL 2							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Gabriel SIMION							
2.3. Tutorele de disciplină	Gabriel SIMION							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	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	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Teren de atletism, materiale didactice si alte materiale auxiliare. Respectarea condițiilor de igienă și protecție.

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2. Obiectivele specifice	<p>Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal</p> <p>Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal</p> <p>Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică</p> <p>Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport</p> <p>Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice</p> <p>Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică</p> <p>Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Caracteristicile jocului de fotbal modern și orientările teoretico – metodologice în antrenamentul sportiv contemporan	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Orientări metodice în antrenamentul sportiv modern	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noul concept de performanță în jocul de fotbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Orientări moderne pe factorii antrenamentului	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Interrelația dintre factorul tactic și ceilalți factori ai antrenamentului în jocul de fotbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Concepția de joc	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Sistemul de joc	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Principiile tactice în fotbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Planul tactic în jocul de fotbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Refacerea și oboseala în jocul de fotbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea randamentului competițional în jocul de fotbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Traumatologie sportivă în jocul de fotbal	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Futsalul. Caracteristici generale și considerații tactice	expunere în tehnologie ID	8	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014 <p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. <p>Material didactic în tehnologie ID:</p>			

Simion G., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport, Fotbal – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
S.A. pt. învățarea și perfecționarea fazelor atacului	expunere alternată cu metoda interactivă	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pt. învățarea și perfecționarea formelor atacului	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pentru perfecționarea fazelor apărării	expunere alternată cu metoda interactivă	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pentru perfecționarea formelor apărării	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în atac	expunere alternată cu metoda interactivă	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în apărare	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în atac	expunere alternată cu metoda interactivă	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în apărare	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
S.A. pentru perfecționarea dinamicii jucătorilor în cadrul unui sistem de joc	expunere alternată cu metoda interactivă	8	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie: 1. Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. 2. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. 3. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. 4. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014 Bibliografie obligatorie: 1. Oancea, V., Simion, G. – Fotbal – curs pentru IFR – Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2009. 2. Oancea V. - Factorii antrenamentului în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2005. 3. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013. 4. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012. Material didactic în tehnologie ID: Simion G., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport, Fotbal – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Explicarea corectă a noțiunilor fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. TC / AA / ST / L / P / Pr	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lecție/antrenament cu teme și obiective date	Proiect încărcat pe platforma e-learning la termen prestabilit	20%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (demonstrarea, aplicarea și conceperea unor exerciții pentru învățarea tehnicii și tacticii jocului de fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerentă conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	METODICA ANTRENAMENTULUI PE RAMURI DE SPORT –SCHI ALPIN2							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Bogdan PELIN							
2.3. Tutorele de disciplină	Bogdan PELIN							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	8	din care: 3.2. curs	4	3.3. laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	112	din care: 3.5. AI	56	3.6. L	56
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					56
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					22
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	94				
3.8. Total ore pe semestru	150				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice schiului alpin

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	<ul style="list-style-type: none"> Echipament sportiv specific În sezonul de iarnă, deplasare în Poiana Brașov sau/și în alte zone montane amenajate, în stagii de instruire

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

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

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice din schiul alpin, privind procesul de instruire sportivă, selecția în această ramură de sport și performanța motrică
7.2. Obiectivele specifice	Învățarea metodelor eficiente de predare a tehnicilor de schi adaptate la diferite nivele de pregătire ale sportivilor; Crearea de programe de antrenament specifice pentru diferitele probe ale schiului alpin, adaptate nivelului individual de instruire; Utilizarea tehnicilor de evaluare și feedback pentru a monitoriza progresele sportivilor și a ajusta antrenamentele în funcție de performanță; Formarea în domeniul siguranței pe pârții, inclusiv de prevenire a accidentelor și gestionarea situațiilor de urgență; Învățarea principiilor de bază pentru proiectarea traseelor specifice probelor schiului alpin adaptate la nivelul de abilități al sportivilor.

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Proba de slalom	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Linie metodică orientativă de inițiere în tehnica de bază – proba de slalom	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Noțiuni de bază privind inițierea în tactica probei de slalom din schiul alpin	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Startul și sosirea în probele schiului alpin	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Selecția în schiul alpin	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Programare și planificare	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Recomandări de întocmire a documentelor de planificare	expunere în tehnologie ID	8 ore	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. 2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. 3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București 4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București 5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023; 6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009. 7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014, 8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html 9. https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013 2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnic – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999; 3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017. 4. Gilgen M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772 5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013; 6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015. <p>Material didactic în tehnologie ID: Pelin B., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport, Schi – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2026</p>			
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Modele operațional pentru pregătirea tehnică a schiorilor alpini / stadii de instruire.	expunere alternată cu metoda interactivă	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea lecțiilor de antrenament pentru pregătirea tehnico-tactică	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Pregătirea și conducerea lecțiilor de antrenament la copii și juniori sau/și grupe de studenți; Perfecționarea pregătirii tehnico-tactice a studentului care a optat pentru practicarea-specializarea în schiul alpini	expunere alternată cu metoda interactivă	22	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Perfecționarea execuțiilor tehnice specifice probelor schiului alpin – cu accent pe probele de slalom uriaș și slalom	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PELIN, B., BONDOR-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. 2. PELIN, B. (2023) – Aspecte teoretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed. Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. 3. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). Antrenamentul de tir pentru biatlon, Ed. Printech, București 4. PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). Linie Metodică Biatlon, Ed. Federația Română de Schi Biatlon, București 5. Balint, L. – Curs de specializare schi alpin – Curs de uz intern, 2023; 			

6. ***Programe școlare - Pregătire sportivă practică - Începători/ avansați/ performanță - Filiera vocațională, profil sportiv, clasele a V-a – a XII-a, Disciplina sportivă de specializare: SCHI ALPIN, Anexa nr.2.35. la Ordinul ministrului educației, cercetării și inovării, București, 2009.
7. ***USSA Sports Education Departament – Alpine Ski Fundamentals, 2014,
8. http://educationshop.ussa.org/Alpine-Ski-Fundamentals-CD-ROM_p_8.html
9. <https://www.fis-ski.com/alpine-skiing/documents>

Bibliografie facultativă:

1. Association canadienne des entraineurs - Elaboration d'un programme sportif de base, www.coach.ca, 2013
2. Balint, L., - Însușirea comportamentului tehnico – tactic de bază în probele schiului alpin, Editura Omnia, Brașov, 1999;
3. Canadian Ski Coaches Federation - Long term skier development for alpine skiing, 2017.
4. Gilgien M, Reid R, Raschner C, Supej M and Holmberg H-C (2018). The Training of Olympic Alpine Ski Racers. Front. Physiol. 9:1772. doi: 10.3389/fphys.2018.01772
5. Grigoraș, P., - Învățarea motorie în schiul alpin – Baze teoretice și repere practice. Editura RISOPRINT, Cluj-Napoca, 2013;
6. Platonov, V.N. – Periodizarea antrenamentului sportiv – Teoria generală și aplicațiile ei practice. Editura Discobolul, București, 2015.

Material didactic în tehnologie ID:

Pelin B., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport, Schi – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2026

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Definirea și explicarea corectă a noțiunilor specifice procesului de instruire sportivă în probele schiului alpin. Analiza critică a metodelor și mijloacelor specifice procesului de antrenament sportiv în schiul alpin – componentele tehnică și tactică	Evaluare scrisă cu itemi obiectivi	60%
10.5. / L /	Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor în cadrul proiectării și conducerii lecțiilor de antrenament sportiv în schiul alpin / nivel de instruire; Exprimarea capacităților de execuție a probelor schiului alpin, cu accent pe componenta tehnică	Evaluare practico - metodică	40%

10.6. Standard minim de performanță

Grilă de evaluare pe niveluri de performanță

Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici
Excelent (9-10)	Stăpânirea aprofundată a cunoștințelor teoretice, tehnico-tactice și metodice specifice antrenamentului de performanță în schiul alpin.	Proiectează și conduce autonom lecții de antrenament adaptate nivelului sportivilor; execută fluent și precis procedee tehnice specifice slalomului și slalomului uriaș; elaborează planuri de pregătire fundamentate metodic; analizează și corectează eficient greșelile tehnice; aplică riguros principiile selecției, regulamentul și normele de siguranță.
Foarte bine (8)	Înșușirea foarte bună a cunoștințelor și competențelor necesare organizării și conducerii antrenamentului sportiv în schiul alpin.	Proiectează și conduce corect lecții de antrenament, cu mici imperfecțiuni metodice; demonstrează execuții tehnice corespunzătoare probelor de slalom și slalom uriaș; utilizează adecvat mijloacele de pregătire; explică principiile planificării antrenamentului și identifică principalele greșeli tehnice.
Bine (7)	Înșușirea corespunzătoare a noțiunilor teoretice și a competențelor tehnico-metodice necesare desfășurării antrenamentului sportiv.	Elaborează planuri și lecții de antrenament cu unele erori metodice; execută procedeele tehnice specifice probelor de schi alpin cu greșeli minore sau moderate; identifică mijloace de pregătire adecvate; demonstrează cunoștințe privind selecția și planificarea, necesitând îndrumare în aplicarea practică.
Suficient (5-6)	Dobândirea nivelului minim acceptabil de cunoștințe și competențe necesare proiectării și desfășurării activităților de antrenament în schiul alpin.	Identifică principalele noțiuni privind tehnica de competiție și metodică antrenamentului; elaborează, cu sprijin, o structură elementară de lecție de antrenament; execută controlat procedee tehnice de bază specifice slalomului și slalomului uriaș, cu erori de execuție; cunoaște noțiuni elementare de planificare, selecție și siguranță.
Insuficient (<5)	Neîndeplinirea cerințelor minime privind cunoștințele teoretice, competențele tehnico-tactice și capacitatea de proiectare și conducere a antrenamentului sportiv.	Nu poate proiecta coerent o lecție de antrenament; prezintă dificultăți majore în executarea procedeele tehnice specifice probelor de schi alpin; nu demonstrează înțelegerea principiilor de planificare și selecție; nu identifică metode și mijloace adecvate de pregătire și nu îndeplinește cerințele minime de siguranță.

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data 17/09/2026 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data 1/10/2016.

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect. dr. Bogdan PELIN,
Titularul de curs (AI)

Lect. dr. Bogdan PELIN,
Titularul de / L /

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	TEHNICI ȘI METODE PENTRU DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR MOTRICE							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3. Tutorele de disciplină	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. laborator	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					35
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					28
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	97				
3.8. Total ore pe semestru	125				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>C1. Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică)</p> <p>R.Î.1.1 Identificarea și explicarea conceptelor, teoriilor și modelelor specifice curriculum-ului integrat.</p> <p>R.Î.1.2. Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice sportului pe grupe de vârstă;</p> <p>R.Î.1.3 Realizarea unui raționament corect de evaluare, privind eficacitatea planurilor de lecție și a programelor adaptate și în funcție de feedback-ul primit.</p> <p>C2 Organizarea activităților curriculare și extracurriculare în domeniul performanței sportive</p> <p>R.Î.2.1 Organizarea în mod judicios a lecțiilor de baschet, precum și a activităților motrice de tip non-formal</p> <p>R.Î.2.2 Capacitatea de a crea un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv.</p> <p>R.Î.2.3 Coordonarea și organizarea de competiții școlare și turnee sportive.</p>
Competențe transversale	<p>CT1 Cooperare și comunicare în mediul profesional</p> <p>R.Î.1.1 Organizarea de activități sportive pentru persoane de diferite vârste și niveluri de pregătire în condiții de asistență calificată, cu respectarea normelor de etică și deontologie profesională.</p> <p>R.Î.1.2 Abilitatea de a comunica și a conlucra constructiv și eficient cu colegii, elevii și alți profesioniști implicați în educație precum și capacitatea de a folosi tehnologii și platforme moderne de comunicare pentru a ușura interacțiunea cu părțile interesate în procesul de educație.</p> <p>CT2 Dezvoltarea carierei</p> <p>R.Î.1.1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive.</p> <p>R.Î.1.2 Capacitate de a își fixa obiective profesionale clare în domeniu și recunoașterea oportunităților de avansare în domeniul sport și performanță motrică</p> <p>R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor teoretice și practice de acționare specifică prin intermediul metodelor și tehnicilor utilizate în dezvoltarea calităților motrice
--	--

7.2. Obiectivele specifice	Aplicarea no/iunilor însușite în activitățile bazate pe contracție musculară specifică procesului de antrenament sportiv. Realizarea programelor de contracție musculară diferențiate pe grupe musculare, grade de pregătire ale sportivilor și calități motrice.
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Noțiuni privind tipologia fibrelor musculare. Contracția musculară specifică procesului de antrenament sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Principalele grupe musculare ale corpului și implicarea acestora în antrenamentul sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Contracția musculară specifică musculaturii membrelor superioare în antrenamentul sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Contracția musculară specifică musculaturii pieptului în antrenamentul sportiv	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Contracția musculară specifică musculaturii trunchiului, spatelui și abdomenului în antrenamentul sportiv.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Contracția musculară specifică membrelor inferioare în antrenamentul sportiv	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Particularități ale forței în antrenamentul sportiv; tipuri de forță, clasificări.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice viteza.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice coordonarea (îndemânarea).	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice rezistența.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice forța.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Particularitățile dezvoltării calităților motrice pe grupe de vârstă.	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Fitness- de la teorie la concept și metodă.	expunere în tehnologie ID	2	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brașov, 2015. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3. <p>Bibliografie facultativă:</p> <ol style="list-style-type: none"> Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS Cărmăciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală Delavier F(2005) Strength training anatomy, Publisher human kinetics Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009) Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brașov Gagea A.(2008), Analytical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co. Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics Prescornita A(2003) Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brașov Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii, Ed. Medicala, Bucuresti Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti Weider J, Reynolds B (1998) Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books. http://fitclub.ro/antrenament/programe http://www.acsm.org. http://frcf.ro http://www.ifafitness.com <p>Material didactic în tehnologie ID: Enoiu, R.S., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.2. / L /	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Tipuri de încălzire.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Tipuri de efort.	dezbaterea, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei

Activități pentru refacere neuromusculară.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Specificul efortului muscular în diferite discipline sportive.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sisteme de acționare bazate pe lucrul individual.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Sisteme de acționare bazate pe exersare cu partener.	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Instalații și echipamente destinate optimizării contracției musculare.	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <p>1.Enoiu R.S. – Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice, Note de curs, Universitatea Transilvania din Brașov, 2023.</p> <p>2.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.</p> <p>3.Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3.</p> <p>Bibliografie facultativă:</p> <p>1.Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis</p> <p>2.Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS</p> <p>3.Cârmăci R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală</p> <p>4.Delavier F(2005)Strength training anatomy, Publisher human kinetic</p> <p>5.Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009)Muscultatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>6.Gagea A.(2008), Analitical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co.</p> <p>7.Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics</p> <p>8.Prescornita A(2003)Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov</p> <p>9.Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti</p> <p>10.Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti</p> <p>11.Weider J, Reynolds B (1998)Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books.</p> <p>12.http://fitclub.ro/antrenament/programe</p> <p>13.http://www.acsm.org.</p> <p>14.http://frcf.ro</p> <p>15.http://www.ifafitness.com</p> <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>Enoiu, R.S., Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

Conținutul procesului didactic este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metodica de antrenament și de pregătire a sportivilor la diferite grupe de vârstă și nivele de performanță.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5. / L /	Activitate interactivă.	Realizarea și prezentarea unei metodologii proprii destinate dezvoltării unei calități motrice/grupe musculare.	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și realizarea diferitelor programe destinate dezvoltării calităților motrice/grupelor musculare pe baza utilizării tehnicilor și metodelor specifice educației fizice și sportului de performanță.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de curs (AI)

Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	STAGIU DE PRACTICĂ ÎN ACȚIUNI ȘI EVENIMENTE SPORTIVE							
2.2. Coordonatorul de disciplină								
2.3. Tutorele de disciplină	Raluca MIJAICĂ							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	2	din care: 3.2. curs	-	3.3. Laborator	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	28	din care: 3.5. AI	-	3.6. L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					27
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					14
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	47				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	<p>Locații de derulare a stagiului de activitate practică</p> <ul style="list-style-type: none"> Baza didactică a universității - Sînpetru Platoul „Dâmbu Morii” Platoul Junilor – Pietrele lui Solomon Prezența în toate locațiile este obligatorie. <p>Echipament specific activităților montane</p>

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice..</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Cunoașterea noțiunilor de bază privind strategiile de învățare experiențială și prin aventură
--	---

	Învățarea prin experiență, planificarea și organizarea programelor de outdoor education, managementul riscului
7.2. Obiectivele specifice	Înțelegerea procesului de educație outdoor; Dezvoltarea abilității de a folosi cunoștințele teoretice în pedagogia experiențială Învățarea planificării și derulării unui curs Dezvoltarea abilității de lucru în echipă Învățarea metodelor de transfer a experiențelor, în viața de zi cu zi Dezvoltarea abilității de evaluare a riscurilor înainte de derularea activității și asigurarea siguranței participanților pe parcursul programului

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
8.2. / L /	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Jocuri energizante individuale, în perechi și în grupuri mari	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții de comunicare în perechi și în grupuri mici	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Jocuri de echipă și activități de construirea încrederii	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Exerciții de rezolvare de probleme	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Natura ca sală de clasă, Arta facilitării	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Folosirea mijloacelor pedagogiei experiențiale în procesul de instruire sportivă	lucrări practice	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Planificarea, organizarea și desfășurarea unor activități individuale de pedagogie experiențială	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Procesul de evaluare. Evaluarea activităților	lucrări practice	2	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hutson, G., O'Connell, T., Maher, P. – Research in outdoor education, Editura Cornell University Press, 2018; - Powell, G., - Outdoor education at school – practical activities and problem-solving lessons, Editura Amba Press, 2022; - Schroth, S.T. – Outdoor education – A pathway to experiential, environmental and sustainable learning, Editura Springer, Berlin 2023 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basiliade, g., 1976, socializare, integrare și comportament deviant. centrul de cercetări pentru problemele tineretului, bucurești. - Bontaș I., 1998, pedagogie. (creativitate – mod de viață; instruire – metode etc.), editura a.l.l., bucurești. - Cucoș c., 2002, pedagogie. educație și contemporaneitate, ediția a ii-a, revizuită și adăugită, editura polirom, iași. - Gilbertson, k., timothy, b., mclaughlin, t., ewert, a., 2006, outdoor education – methods and strategies, human kinetics, champaign, - Derlogea, ș., (2006), team-building – 50 de jocuri și rolul lor în consolidarea echipei, editura amaltea, bucurești. - Humberstone, b., 1992, outdoor education in the national curriculum, in armstrong, n. (ed) new directions in physical education, vol. 2; toward a national curriculum, champaigne, il: humano kinetics (1992):155 – 168. - Marica s., 2008, introducere în psihologia socială, editura fundației românia de mâine, bucurești. - Neuman, j., 2004, education and learning through outdoor activities, published by duha, czech republik; - Redmond, k., foran, a., dwyer, s., 2010, quality lesson plans for outdoor education, human kinetics, champaign, il; - Roșu, d., 2008, tehnici de animare – team building montan, editura universitară, craiova; <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <p>-</p>			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5. TC / AA / ST / L / P / Pr	Întocmirea unui program de activități sportive outdoor	Verificare orală	50%
	Recuperarea parțială a stagiului se va putea face doar pe bază de adeverință medicală. În cazuri excepționale (sportivi ce fac parte din loturile reprezentative ale României), echivalarea integrală a activității practice se va putea face pe baza decontării acesteia printr-o dovadă care să ateste efectuarea unui număr similar de ore, într-un centru acreditat de activități outdoor.	Verificare practico-metodică	50%
10.6. Standard minim de performanță			
să cunoască metodele pedagogiei experiențiale și să le folosească în procesul de instruire sportivă. Nota minimă pentru promovarea fiecărei probe evaluare este 5 (cinci).			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Raluca MIJAICA
Titularul de / L /

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagiu de practică în structuri ale sportului							
2.2. Coordonatorul de disciplină								
2.3. Tutorele de disciplină	Gabriel Simion							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	3	din care: 3.2. curs	-	3.3. L	3
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	42	din care: 3.5. AI	-	3.6. L	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					12
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					13
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	33				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei.
4.2. de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice..</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv și selecție la nivel de inițiere.
7.2. Obiectivele specifice	Definirea conceptelor de potențial biomor și de performanță în scopul formării și perfecționării ființei umane

	<p>Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice din perspectivă interdisciplinară</p> <p>Utilizarea metodologiilor, tehnicilor și procedeele de formare / perfecționare a deprinderilor de utilizare a spațiului și timpului în scop de relaționare în activități specifice</p> <p>Formularea obiectivelor de instruire și de performanță la nivel de inițiere în diferite probe si ramuri sportive</p> <p>Selectarea / elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale / componentele antrenamentului la nivel de inițiere</p>
--	---

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
8.2. L	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru consolidarea și perfecționarea elementelor tehnice specifice ramurilor de sport	lucrări practice	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme pentru inițiere în tehnica si tactica specifica, pe nivel de instruire	lucrări practice	12	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Proiectarea și conducerea unor lecții practice cu teme specifice, pe nivel de instruire	lucrări practice	18	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Oancea B., <i>Metodica predării tehnicii jocului de baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2016 - Simion G. -Fotbal – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021. - Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018. - Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017. - Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 - Adela Badau – Pregătirea fizica a inotatorilor in sala, Ed. Riso print, Cluj- Napoca, 2024 - Bădău Adela, Ungur Natalia Ramona, Bădău Dana – „Activitățile fizice acvatice indoor”, Ed. Universității „Transilvania” din Brașov, ISBN 978-973-169-465-8, 2016. - Chicomban M., <i>Metodica disciplinelor sportive – Baschet</i>, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2010 - Negulescu C. și colab, <i>Metodica învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului de baschet</i>, ANEFS, București, 1997 <p>Bibliografie facultativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Moldovan E., Aspecte ale teoriei și metodicii jocului de baschet, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2006 - Enoiu R.- Cartea inotatorului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2003 - Țifrea., C. Atletism – Efortul de antrenament și concurs, Editura DARECO, 2002. <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 			

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

<p>Valorificare teoriilor, metodologiilor si practicilor asimilate in rezolvarea unor situatii teoretico- practice educationale prin abordari interdisciplinare.</p> <p>Utilizarea unui limbaj de specialitate in comunicarea cu medii profesionale diferite, cu specialistii domeniului si din domeniile conexe.</p> <p>Aplicarea teoriilor si practicilor asimilate in conceperea si elaborarea de proiecte educationale si de cercetare specifice educatie fizice si sportului si interdisciplinare.</p>

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5. Pr	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pentru consolidarea/perfecționarea elementelor tehnice și/sau tactice specifice diferitelor ramuri de sport	Itemi subiectivi Aplicație practică	100%
10.6. Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme din domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv. Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Nota minima de promovare este 5 (cinci).			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Titularul de curs (AI)

Conf.dr. Simion Gabriel,
Titularul de L

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFc (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	Stagiu de pregătire și elaborare a lucrării de licență							
2.2. Coordonatorul de disciplină								
2.3. Tutorele de disciplină	Gabriel Simion							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	II	2.6. Tipul de evaluare	V	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	0	3.3. Laborator	4
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	0	3.6. / L /	42
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					0
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	33				
3.8. Total ore pe semestru	75				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	Capacitatea de însușire a noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul domeniului educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice..</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea noțiunilor teoretice specifice disciplinei și formarea deprinderilor de a aplica unele metode de cercetare
--	--

7.2. Obiectivele specifice	Identificarea unor metode de investigație și aplicarea lor în viitoarea lucrare de licență
----------------------------	--

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
8.2. P	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Studiul bibliografic. Stabilirea temei și a planului cercetării	Studiu de caz	1	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Fundamentarea științifică a lucrării de licență	Studiu de caz	1	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Întocmirea planurilor de observație la diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de licență)	Studiu de caz	1	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Efectuarea unui experiment în domeniul sportului. Tratarea unui studiu de caz. Efectuarea unei anchete și prelucrarea rezultatelor. Tratarea unui studiu de caz. (în funcție de tema lucrării de licență)	Studiu de caz	3	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Aplicarea unor teste reprezentative pentru diferite ramuri sportive (în funcție de tema lucrării de licență)	Studiu de caz	6	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Elaborarea concluziilor și a recomandărilor practico-metodice Redactarea lucrării de licență	Studiu de caz	10	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Redactarea lucrării de licență	Studiu de caz	20	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chelcea S- Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022 - Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. Designuri și aplicații în științele sociale, Editura Collegium, 2022 - Stefan E.E - Metodologia elaborării lucrărilor științifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019 - Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentari power-point, 2024 <p>Bibliografie facultativă:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007 - Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007. - Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004. - Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București, 2005. - Feșteu, D. – Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport, Editura Aldus, Brașov, 1999. - Gagea, A. – Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999. - Maroti, Ș. – Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003. - Niculescu, M. – Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001. - 9. Popa, G. – Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999. <p>Material didactic în tehnologie ID:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)			
10.5.P	Activitatea desfășurată pe parcursul semestrului	Proiect didactic	100%
10.6. Standard minim de performanță			
Cunoașterea, înțelegerea, demonstrarea și folosirea în cadrul activității teoretice și practice a conținuturilor, principiilor și metodologiilor de instruire specifice disciplinei			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Titularul de curs (AI)

Conf. dr. Gabriel SIMION,
Titularul de / L /

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor / programelor de studii universitare în vigoare).
- ²⁾ Ciclul de studii – se alege una din variantele: Licență / Masterat.
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut); se alege una din variantele: pentru nivelul de licență – DF (disciplină fundamentală) / DD (disciplină din domeniu) / DS (disciplină de specialitate) / DC (disciplină complementară); pentru nivelul de masterat – DAP (disciplină de aprofundare) / DSI (disciplină de sinteză) / DCA (disciplină de cunoaștere avansată).
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) – se alege una din variantele: DI (disciplină impusă) / DO (disciplină opțională) / DFC (disciplină facultativă).
- ⁵⁾ AI – activități de autoinstruire; AT – activități tutoriale; TC – teme de control; AA – activități asistate; SF – seminar față în față; ST – seminar în sistem tutorial; L – activități de laborator; P – proiect, lucrări practice; Pr – practică (de domeniu/de specialitate).
- ⁶⁾ Un credit este echivalent cu 30 de ore de studiu (activități didactice și studiu individual).

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2. Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3. Departamentul	Performanta motrica
1.4. Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5. Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6. Programul de studii	Sport si performanta motrică / COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial
1.7. Forma de învățământ	ID/IFR

2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	ETICĂ ȘI DEONTOLOGIE ÎN ANTRENAMENTUL SPORTIV							
2.2. Coordonatorul de disciplină	Teriș Ștefan							
2.3. Tutorele de disciplină	Teriș Ștefan							
2.4. Anul de studii	III	2.5. Semestrul	I	2.6. Tipul de evaluare	E	2.7. Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DAU DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					18
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	72				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1. de desfășurare a cursului	
5.2. de desfășurare a seminarului / laboratorului / proiectului	Sala dotată cu videoproector

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată</p> <p>R.Î. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor</p> <p>R.Î. 1.10. Studentul / Absolventul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv</p> <p>R.Î. 2.2. Studentul / Absolventul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor / sportivilor în timpul activităților fizice/sportive.</p> <p>R.Î. 2.9. Studentul / Absolventul evaluează și documentează progresul elevilor/ sportivilor în cadrul activităților curriculare și extracurriculare.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.Î. 3.7. Studentul / Absolventul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/ sportivilor.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.Î. 1.2. Studentul / Absolventul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.Î. 1.3. Studentul / Absolventul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.Î. 2.3. Studentul / Absolventul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.Î. 2.4. Studentul / Absolventul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusive participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Însușirea cunoștințelor despre conceptele și aspectele de etică și deontologie profesională și aplicarea lor în antrenamentul sportiv și competiției.
--	---

7.2. Obiectivele specifice	Să înțeleagă principiile eticii și integrității academice; Să aibă capacitatea de a aplica și de a opera cu principiile eticii în domeniul pregătirii sportive. Înțelegerea rolului special al eticii pentru dezvoltarea personală, profesională și socială
----------------------------	---

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: socratic	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: platonice	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: epicurean	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Modele de om moral: aristotelice	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Combinarea modelelor morale pentru realizarea modelului sportiv (etic și moral)	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Etică și deontologie în pregătirea sportivă	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
<p>Bibliografie obligatorie: Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiutul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.</p> <p>Bibliografie facultativă: Bauman Z., - Etica postmodernă, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000. Cântărețul P. (coord.), - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006. Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005. Maxim S.T., - Responsabilitatea morală, Ed. Mușatinii, Suceava, 2000. Mureșan, V., Comentariu la Întemeierea metafizicii moravurilor. În I. Kant, Întemeierea metafizicii moravurilor (pp. 187-410), Editura Humanitas, București, 2007 Pleșu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. Sârbru T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Teris S., Etică și deontologie în antrenamentul sportiv – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025</p>			
8.2. SF	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Etică și deontologie în sporturile individuale	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etică și deontologie în sporturile de echipă	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etică și deontologie în sporturile de contact	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etica și deontologia în antrenamentul sportiv	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Modele etice în sportul de performanță	dezbateri, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Etica în presa sportivă	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
<p>Bibliografie obligatorie: Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiutul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59-117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.</p> <p>Bibliografie facultativă: Bauman Z., - Etica postmodernă, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000. Cântărețul P. (coord.), - Tratat de etică, Ed. Polirom, Iași, 2006. Chiriac V., (trad) – Etică și eficiență profesională, Ed. A II, București, 2005. Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. Sârbru T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012</p> <p>Material didactic în tehnologie ID: Teris S., Etică și deontologie în antrenamentul sportiv – curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, sem. II, actualizat în 2025</p>			

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

Corectitudinea și acuratețea utilizării conceptelor și teoriilor însușite la nivelul disciplinei, vor răspunde așteptărilor reprezentanților comunității și ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor din domeniu.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei . Nota minimă 5	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.5. SF / ST /		Susținerea unui referat pe teme de etică sportivă în specializarea proprie	Condiție de intrare în examen
10.6. Standard minim de performanță			
Comunicarea corectă a informațiilor folosind limbajul științific legat de "etica profesională și deontologie", cunoașterea conceptelor de bază specifice disciplinei și obținerea notei minime 5 la evaluarea finală.			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decanul facultății

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA,
Directorul de departament

Lect.dr. Ștefan Teriș
Titularul de curs (AI)

Lect.dr. Ștefan Teriș
Titularul de SF+ST /

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

Date despre disciplina												
2.1. Denumirea disciplinei		Management aplicat în știința sportului și educației fizice										
2.2. Coordonatorul de disciplină				TURCU IOAN								
2.3. Tutorele de disciplină				TURCU IOAN								
2.4. Anul de studii		III	2.5. Semestrul		VI	2.6. Tipul de evaluare		C	2.7. Regimul disciplinei		Conținut ³⁾	DAU
											Obligatorietate ⁴⁾	DO

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

3.1. Număr de ore pe săptămână din planul de învățământ la forma IF	4	din care: 3.2. curs	2	3.3. seminar/laborator/proiect	2
3.4. Total ore pe semestru din planul de învățământ la forma ID/IFR	56	din care: 3.5. AI	28	3.6. ST + SF / L	28
Distribuția fondului de timp					ore
3.4.1. Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe (AI)					28
3.4.2. Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					28
3.4.3. Pregătire seminare / laboratoare / proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
3.4.4. Tutoriat (consiliere profesională)					2
3.4.5. Examinări					2
3.4.6. Alte activități (comunicare bidirecțională, sincronă/asincronă pe platformă cu studenții)					2
3.7. Total ore de activitate individuală a studentului (AI+SI)	72				
3.8. Total ore pe semestru	100				
3.9. Numărul de credite ⁶⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1. de curriculum	
4.2. de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	<p>Cp.1 Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă</p> <p>R.1.1.4. Studentul creează un plan anual de învățământ, precum și planuri calendaristice coerente și flexibile.</p> <p>R.1.1.5. Studentul utilizează tehnologii educaționale pentru a sprijini procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și a activităților non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.1.1.6. Studentul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor.</p> <p>R.1.1.7. Studentul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente extracurriculare.</p> <p>R.1.1.8. Studentul identifică resursele materiale necesare derulării lecțiilor și a celorlalte activități specifice.</p> <p>R.1.1.9. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu colegii și alte părți interesate în ceea ce privește planificarea și implementarea activităților educaționale specifice domeniului.</p> <p>R.1.1.10. Studentul evaluează în mod continuu propriile competențe de planificare și își îmbunătățește abilitățile în acest sens.</p> <p>Cp.2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive</p> <p>R.1.2.4. Studentul creează un mediu de învățare pozitiv și incluziv în cadrul lecțiilor formale, precum și a celor non-formale/extracurriculare.</p> <p>R.1.2.5. Studentul implică activ elevii în planificarea și evaluarea activităților specifice.</p> <p>R.1.2.7. Studentul colaborează cu alți profesori și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare adaptate nevoilor individuale ale elevilor.</p> <p>R.1.2.8. Studentul organizează și gestionează turnee sportive și competiții școlare.</p> <p>R.1.2.10. Studentul își îmbunătățește constant abilitățile de management și leadership în contextul educației fizice și sportive.</p> <p>Cp. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive</p> <p>R.1.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de elevi.</p> <p>R.1.3.2. Studentul gestionează comportamentul elevilor în timpul lecțiilor și activităților motrice/sportive.</p> <p>R.1.3.3. Studentul dezvoltă relații pozitive cu elevii și promovează implicarea lor activă în procesul de învățare.</p> <p>R.1.3.4. Studentul identifică și abordează nevoile și diferențele individuale ale elevilor.</p> <p>R.1.3.5. Studentul dezvoltă abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor în cadrul clasei.</p> <p>R.1.3.6. Studentul colaborează cu părinții și diriginții pentru a asigura sprijinul necesar elevilor în învățare și dezvoltare.</p> <p>R.1.3.7. Studentul implementează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor.</p> <p>R.1.3.8. Studentul promovează spiritul de echipă și fair-play-ul în cadrul activităților sportive și competițiilor.</p> <p>R.1.3.9. Studentul dezvoltă abilități de coaching și mentorat pentru a susține dezvoltarea holistică a elevilor.</p> <p>R.1.3.10. Studentul reflectă asupra practicii profesionale și asupra propriilor abilități de management și își îmbunătățește aceste abilități în mod continuu.</p>
Competențe transversale	<p>Ct.1 Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale</p> <p>R.1.1.1. Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.1.1.2. Studentul colaborează activ cu alți profesioniști din domeniul educației pentru a dezvolta programe și inițiative comune.</p> <p>R.1.1.3. Studentul utilizează tehnologii și platforme de comunicare pentru a facilita interacțiunea cu părțile interesate.</p> <p>R.1.1.4. Studentul gestionează conflictele în mod constructiv și eficient, promovând un mediu de lucru armonios.</p> <p>R.1.1.6. Studentul dezvoltă abilități de ascultare activă și înțelege nevoile și așteptările elevilor și ale altor profesioniști implicați în educație.</p> <p>Ct.2 Dezvoltarea și managementul carierei</p> <p>R.1.2.1. Studentul își stabilește obiective profesionale și personale clare în domeniul educației fizice și sportive formale și non-formale.</p> <p>R.1.2.2. Studentul evaluează și identifică oportunitățile de dezvoltare a carierei și de avansare în domeniu.</p> <p>R.1.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.</p> <p>R.1.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de formare și conferințe.</p> <p>R.1.2.5. Studentul înțelege regulamentele și cerințele legate de calificările și certificările necesare pentru profesia sa.</p>

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

7.1. Obiectivul general al disciplinei	Dezvoltarea competențelor necesare pentru aplicarea principiilor de management în organizarea și coordonarea activităților de educație fizică și sport, atât în mediul formal, cât și nonformal, contribuind la optimizarea proceselor și eficiența activităților în domeniul științei sportului și educației fizice.
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> Să înțeleagă și să aplice conceptele fundamentale de management în contextul activităților sportive și de educație fizică. Să cunoască și să analizeze structura și funcționarea organizațiilor implicate în activitățile sportive și de educație fizică (cluburi sportive, asociații, instituții de învățământ). Să identifice și să utilizeze mijloacele și resursele necesare pentru coordonarea eficientă a programelor sportive și a activităților extracurriculare. Să aplice principiile planificării, organizării, conducerii și controlului în activitățile de educație fizică și sport, inclusiv în mediul școlar și extracurricular. Să fie capabili să elaboreze proiecte de dezvoltare sportivă, inclusiv planificarea resurselor și evaluarea impactului activităților desfășurate. Să înțeleagă importanța comunicării eficiente în managementul activităților sportive și să fie capabili să gestioneze relațiile cu diferite categorii de public (elevi, părinți, autorități, parteneri). <p>Să dezvolte abilități de analiză și evaluare a eficienței activităților de educație fizică și sport, pentru a optimiza planurile și strategiile de implementare a acestora.</p>

8. Conținuturi

8.1. AI	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Conceptul de Management în Educație Fizică și Sport	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Structura și funcționarea organizațiilor sportive	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Managementul resurselor umane în Sport și Educație Fizică	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Organizarea și planificarea activităților în Educație Fizică și Sport	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Managementul resurselor financiare în organizațiile sportive	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Managementul resurselor materiale și informaționale	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Evaluarea și îmbunătățirea performanțelor organizațiilor sportive	expunere în tehnologie ID	4	postare de materiale didactice auxiliare pe platforma eLearning
Total ore studiu individual		28	
Bibliografie obligatorie 1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară. 2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință. 3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. 4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom. Bibliografie facultativă 1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE. 2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc. 3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică. 4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education. 5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics. 6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge. 7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest. Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.			
8.2. AT/SF [temele dezbătute în cadrul tutorialilor/seminarelor, conform calendarului disciplinei]	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
Caracteristicile organizațiilor sportive și implicarea lor în educația fizică	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Clasificarea structurilor sportive și formele de organizare	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Gestionarea resurselor umane și financiare în organizațiile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Evaluarea și monitorizarea activităților organizațiilor sportive	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Organizarea și funcționarea structurilor sportive în context formal și nonformal	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Managementul activităților sportive și strategiile de leadership	dezbateră, învățare prin probleme, lucrul în echipe	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Marketingul în activitățile sportive	expunere alternată cu metoda interactivă	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Total ore SF+SF		28	
Bibliografie obligatorie 1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară. 2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință. 3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov. 4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom. Bibliografie facultativă 1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE. 2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc. 3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică. 4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education. 5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics. 6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge. 7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest. Material didactic în tehnologie ID: Turcu, I., Management aplicat în Știința sportului și educației fizice, curs în tehnologie ID (format electronic) pentru anul III, SEM II, actualizat în 2025.			
8.3. TC	Metode de transmitere a informației	Nr. de ore	Observații
Temă – proiect didactic pe o temă dată	în cadrul tutorialilor/seminarelor/laboratoarelor și prin comunicare bidirecțională pe platforma eLearning (prin forumul disciplinei, chat-ul/Messenger-ul platformei)	4	temă prevăzută în calendarul disciplinei
Bibliografie obligatorie 1. Dobrescu, T. (2019). Managementul în sport: Teorii și practici aplicate. București: Editura Universitară. 2. Marcu, V., & Popescu, C. (2020). Managementul structurilor sportive. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință. 3. Neamțu, M. (2018). Elemente de marketing și management sportiv. Brașov: Editura Universității Transilvania din Brașov.			

4. Stănescu, M. (2016). Managementul organizațiilor sportive și performanța în sport. Iași: Editura Polirom.

Bibliografie facultativă

1. Andrei, G. (2021). Marketing și promovare în sport. București: Editura ASE.
2. Constantin, I. (2017). Managementul activităților sportive de timp liber. Craiova: Editura Scrisul Românesc.
3. Ionescu, P., & Dobre, R. (2015). Strategii de management sportiv aplicate în școli și cluburi. București: Editura Didactică și Pedagogică.
4. Kotler, P., & Keller, K. L. (2016). Marketing Management. New Jersey: Pearson Education.
5. Thibault, L., & Quarterman, J. (2015). Sport Management Principles and Practices. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. De Knop, P., Van Hoecke, J., & Bosscher, V. (2013). Quality Management in Sports Organizations. London: Routledge.
7. Bibu, N., & Cojocariu, V. (2017). Managementul resurselor umane în organizațiile sportive. Timișoara: Editura Universității de Vest.

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

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

Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă în raport cu cerințele specifice Inspectoratului Școlar Județean, Cluburilor Sportive Școlare.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. AI (curs)	Aplicarea conceptelor de management în analiza organizațiilor sportive.	Proiect de organizare managerială a unei structuri sportive	40%
	Evaluarea critică a metodelor și mijloacelor de funcționare a unei organizații sportive.	Proiect scris (analiză critică)	20%
10.5. TC / AA / ST	Demonstrarea abilității de utilizare adecvată a mijloacelor și metodelor pentru managementul organizațiilor sportive.	Prezentări de referate, debateri și demonstrații	20%
	Competențele în aplicarea cunoștințelor dobândite în cadrul seminarelor pentru rezolvarea unor studii de caz.	Evaluare practică - Proiect de grup	20%
10.6. Standard minim de performanță			
<ul style="list-style-type: none"> • Curs: Studentul trebuie să demonstreze capacitatea de a aplica cunoștințele teoretice despre managementul organizațiilor sportive prin realizarea unui proiect practic. Nota minimă: 5. • Seminar/Laborator/Proiect: Studentul trebuie să participe activ și să prezinte referate coerente și relevante în cadrul seminarelor. Nota minimă: 5. 			
Grilă de evaluare pe niveluri de performanță			
Nivel de performanță	Descriere generală	Caracteristici	
Excelent (10)	Stăpânește integral conceptele; analizele sunt inovative și exacte.	terminologie perfectă, structură logică, autonomie, gândire critică	
Foarte bine (9)	Demonstrează înțelegere solidă și aplicare corectă.	erori minore, dar coerență conceptuală și aplicativă	
Bine (8-7)	Înțelege conceptele de bază, dar aplicarea este parțială.	terminologie uneori inexactă, explicații incomplete	
Suficient (6-5)	Aplică mecanic noțiunile, fără reflecție reală.	răspunsuri corecte parțial, lacune de logică	
Insuficient (<5)	Nu demonstrează înțelegerea noțiunilor fundamentale.	confuzie teoretică, aplicații inexistente sau greșite, lipsa argumentării	

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

Conf dr. Ioan TURCU
Decanul facultății

Conf dr. Bogdan OANCEA
Directorul de departament

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de curs (AI)

Conf dr. Ioan TURCU
Titularul de SF+ST

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN SPORTURILE DE COMBAT							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Prof. dr. Dana BĂDĂU							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DOB

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp destinat studiului individual					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					38
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de studiu individual al studentului	72				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competențe specifice acumulate și rezultate ale învățării

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Scurt istoric al apariției artelor marțiale și evoluția acestora până în zilele noastre. Principiile Taekwondo-ului	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Elemente și procedee tehnice specifice Taekwondo-ului	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Probele sportive specifice Taekwondo-ului	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Noțiuni de regulament: competiții, aprecierea întrecerii, fapte interzise	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Etapile metodice ale formării deprinderilor specifice	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Asigurarea condițiilor psiho-motrice necesare învățării conținutului tehnic	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
Segmente, nivelele și punctele vitale	Prelegere îmbunătățită, prezentări multimedia (ppt)	2	
<p>Bibliografie obligatorie:</p> <ol style="list-style-type: none"> .Ardelean P. V. – Arte marțiale. Elemente tehnice de bază și noțiuni de biomecanică, Editura Pro Universitaria, 2023 Joksimovic, M., Goranovic, K., Petkovic, J., Badau, D., & Hantanu, C. G. (2023). Características Morfológicas de Jugadoras de Voleibol de Élite Menores de 19 Años. <i>International Journal of Morphology</i>, 41(4), 1203-1208. Cengiz, Ş. Ş., Göktepe, M., Bezci, Ş., & Badau, D. (2016). Study of nutrition habits and information levels of sportsmen interested in fighting sports. <i>Palestrica of the Third Millennium Civilization & Sport</i>, 17(2), 127 Slăniceanu M. – Polivalență sportivă: combat – autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015 			

3. Tănăsie I. – Tehnica Taekwondo și arte marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Apostol C. – Caietul antrenorului, Editura StudIS, București, 2007 2. Dimciu C. – Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996 3. Frederic L. – Dicționar de arte marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993 4. Macoveanu D. – Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001 5. Păunescu C. – Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011 6. Păunescu C. – Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București, 2004 7. Păunescu C. – Taekwondo – trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007 8. Păunescu C. – Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Prezentarea regulamentului de ordine interioară, noțiuni de regulament, noțiuni de vocabular, elemente de protocol, salutul (eticheta în dojang)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Tehnica loviturilor de braț	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Tehnica loviturilor de picior	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Tehnica blocajelor	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Luptă cu un adversar imaginat (Poomsae)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Autoapărare (Hoshinsul)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Luptă la un pas (Hanbeon Kyorugi)	Conversație, demonstrație, exerciții	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Ardelean P. V. – Arte marțiale. Elemente tehnice de bază și noțiuni de biomecanică, Editura Pro Universitaria, 2023 2. Slăniceanu M. – Polivalență sportivă: combat – autoapărare și arte marțiale, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2015 3. Tănăsie I. – Tehnica Taekwondo și arte marțiale, Editura Sitech, Craiova, 2014 Bibliografie facultativă: 1. Apostol C. – Caietul antrenorului, Editura StudIS, București, 2007 2. Dimciu C. – Taekwondo, Colecția Budo, București, 1996 3. Frederic L. – Dicționar de arte marțiale, Editura Enciclopedică, București, 1993 4. Macoveanu D. – Metodica de antrenament în Taekwondo, Editura Lumina Lex, București, 2001 5. Păunescu C. – Curs de bază Taekwondo, Editura Printech, București, 2011 6. Păunescu C. – Taekwondo de la alb la negru, Editura Bren, București, 2004 7. Păunescu C. – Taekwondo – trepte și grade de măiestrie sportivă, Editura Bren, București, 2007 8. Păunescu C. – Acțiuni eficiente în competițiile de Taekwondo, Editura Printech, București, 2012			

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

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

10. Evaluare

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

10.6 Standard minim de performanță

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

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

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

Conf. dr. Ioan TURCU Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de curs	Prof. dr. Dana BĂDĂU Titular de L

Notă:

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