

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Prezenta minim 80% • Doua evaluari in cadrul seminariilor, medie peste 5 (cinci).

6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	CPI 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. 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. CP6. Evaluează progresul școlar al elevilor Rezultatele învățării 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.
Competențe transversale	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.

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

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Descrierea și asimilarea de cunoștințe teoretice de anatomie și biomecanică cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului, performanței sportive și kinetoterapiei.
7.2 Obiectivele specifice	Formarea tehnicilor generale și specifice cu privire la: - cunoașterea, localizarea și exersarea palpării anumitor zone anatomice ale corpului; - abilități practice prin exersarea individuală a principalelor mișcări realizate de articulațiile corpului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr. de ore	Observații
Anatomie – definiție, obiect, metode de studiu. Ramuri, nivele de organizare ale corpului, planuri, axe, termeni de orientare. Aparatul locomotor – definiție, componente. Osteologia – definiție. Generalități despre oase (funcțiile, forma și conformația exterioară și interioară a oaselor).	Prelegere, prezentare video, discuții, metode intuitive.	2 ore	
Coloana vertebrală.		2 ore	
Scheletul toracelui. Scheletul centurii membrului superior		2 ore	
Scheletul membrului superior liber Scheletul membrului inferior		2 ore	
Artrologie – definiție, clasificarea articulațiilor și a mișcărilor într-o articulație. Articulațiile coloanei vertebrale. Articulațiile toracelui.		2 ore	
Articulațiile membrului superior. Articulațiile membrului inferior		2 ore	
Miscările realizate din articulațiile mari ale corpului omenească		2 ore	
Miologie – definiție, generalități. Mușchii motori ai coloanei vertebrale. Mușchii respiratori. Mușchii trunchiului.		2 ore	

Mușchii membrului superior;		2 ore	
Mușchii membrului inferior		2 ore	
Noțiuni elementare referitoare la aparatul cardiovascular si respirator		2 ore	
Notiuni elementare referitoare la aparatul digestiv si urinar.		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică statică		2 ore	
Noțiuni elementare de biomecanică dinamică		2 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017. 2. Cioroiu, S.G. – Să învățăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018. 3. Cioroiu, S.G. – Sa aprofundam anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2022. 4. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016. 5. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022. 6. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.			
Bibliografie facultativa:			
1. Cioroiu, S.G. – „Eseential in anatomie si biomecanica” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2006. 2. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977. 3. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „ Compendiu de anatomie” – 1988. 4. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Nr. de ore	Observații
Organismul ca un tot unitar. Elemente de orientare ale corpului omenesc. Coloana vertebrala.	Explicație Intuitivă – modele anatomice, mulaje, schelete, Studiul individual și în grup pe mulaje	1 ore	
Reperarea pe mulaje a elementelor scheletului toracelui. si a membrului membrului superior.		2 ore	
Reperarea elementelor scheletale ale membrului inferior. Notiuni introductive despre artrologie. Articulațiile coloanei vertebrale.		2 ore	
Evaluarea notiunilor dobandite din osteologie. Articulațiile membrelor.		2 ore	
Exemplificarea miscarilor realizate din articulatiile mari ale corpului omenesc. Evidentierea pe mulaje a muschilor motoriai coloanei vertebrale, a muschilor trunchiului.		2 ore	
Reperarea pe mulaje a muschilor membrelor, evaluarea insertiilor si originilor diferitelor grupe musculare		2 ore	
Evaluarea cunostintelor dobandite cu privire la miscarile realizate din articulatiile mari ale corpului, precum si la muschii implicati la realizarea lor. Biomecanica diferitelor miscari complexe		3 ore	
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, S.G. – Să aprofundăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2017. 2. Cioroiu, S.G. – Să învățăm anatomia de bază a kinetoterapeutului., Editura Universitatii Transilvania din Brasov, Braşov, 2018. 3. Cioroiu, S.G. – “Anatomie aplicata” – Ed. Universitatii Transilvania Brasov, 2016. 4. Cioroiu, S.G. – Sa aprofundam anatomia de baza a kinetoterapeutului, Editia a II-a., Editura Universitatii			

Transilvania din Brasov, Braşov, 2022.

5. Gilroy A - Atlas de Anatomie, Ed. Prior and books, 2022.

6. Papilian V - Anatomia Omului, Vol. 1 Aparatul Locomotor, Editia XII, Ed. ALL, 2020.

Bibliografie facultativa:

7. Cioroiu, S – „Esențial în anatomie și biomecanică” – Ed. Universității Transilvania Brașov, 2006.

8. Cioroiu, S.G. – „Esențial în anatomie și biomecanică” – Ed. Universității Transilvania Brașov, 2006.

9. Faciu C. – „Anatomia funcțională și biomecanica aparatului locomotor” – Ed. Sport – Turism, 1977.

10. http://ro.wikipedia.org/wiki/Anatomie_uman%C4%83.

11. <http://www.bartleby.com/107/>.

12. Ifrim M., Nicolaescu Gh. – „Compendiu de anatomie” – 1988.

13. Papilian V – „Anatomia omului” – Vol I, Editura Didactică și Pedagogică – București 1974. Cerbulescu C., Ifrim M. – „Atlas de anatomie umană” – Vol I, Ed. Științifică și Enciclopedică – București 1983.

14. Sinelnicov – „Atlas de anatomie” – Vol. I, II, III, 1973.

15. Theodorescu Dem – „Mic atlas de anatomia omului” – Ed. Didactică și Pedagogică – București 1974

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor fundamentale de anatomie Analiza comparativă a mișcărilor executate de 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 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a tehnicilor specifice anatomiei și biomecanicii	Două evaluări în cadrul seminariilor cu medie peste 5 (cinci).	Conditionează susținerea examenului scris.
10.6 Standard minim de performanță			
- Operarea cu noțiuni și tehnici fundamentale din domeniul anatomiei și biomecanicii - Îndeplinirea criteriilor disciplinei, prin obținerea notei finale (conform criteriilor numite la pct 10.4 și 10.6) de minim 5 (cinci).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
--------------------------------	--

Prof. Dr. Silviu Cioroiu Titular de curs	Prof. Dr. Silviu Cioroiu Titular de seminar/ laborator/ proiect
---	--

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii d. ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					58ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	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 Parcursul disciplinei Kinesiologie, știința mișcării
4.2 de competențe	Să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport; Să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică; Să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă și a procesului de antrenament sportiv – stadiul I.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	C1.Organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, cu accent interdisciplinar (Sport și performanță motrică) R.Î.1.1. Proiectarea unităților de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î.1.2 Identificarea și adaptarea programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului R.Î.1.3 Utilizarea tehnologiilor educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. C2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î.2.1 Organizarea eficientă a resurselor de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î.2.2 Capacitatea de a crea un mediu de învățare pozitiv R.Î.2.3.Gestionarea cu responsabilitate a resurselor bibliografice specifice
Competențe transversale	CT1 Comunicare și cooperare în mediul profesional R.Î.1.1 Colaborarea permanentă cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. 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. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.1.1 Capacitate de a își fixa obiective profesionale clare în domeniu și recunoașterea oportunităților de avansare în domeniul sport și performanță motrică R.Î.1.2 Planificarea și implementarea de strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice de specialitate, formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului;
7.2 Obiectivele specifice	Formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului;

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Motricitatea umana	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Activitatea motrica – Elemente de conținut	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Învățarea Motrică	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Activitatea Motrica – Mijloace de	Prelegere, expunere,	4	

invatare si perfectionare	prezentare power - point		
Activitatea Motrică – Implicatii psiho-fiziologice	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Programarea si Planificarea activitatilor motrice	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Bibliografie obligatorie 1. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 3. Epuran M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022 5. Sbenghe T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019 Bibliografie facultativa 6. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007 7. Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006 8. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Activitatea motrică.Formele organizatorice și de practicare ale activităților motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbateri, problematizare	2	
Motricitatea umana. Motricitatea în ontogeneză.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbateri, problematizare	2	
Activitatea motrica – Elemente de conținut. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbateri, problematizare	2	
Activitatea Motrica – Mijloace de invatare si perfectionare, implicații psiho-fiziologice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbateri, problematizare	2	
Programarea si Planificarea activitatilor motrice.Evaluarea în activitatea motrică.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbateri, problematizare	2	
Activitatea motrică.Motricitatea umană. Priceperile motrice, deprinderile motrice și calitățile motrice.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbateri, problematizare	2	
Activitatea motrică.Mijloace de invatare si perfectionare.Evaluarea în activitatea motrică. Recapitulativ.	Expunere, explicatie, prezentari media, dezbateri, problematizare	2	
Bibliografie obligatorie 1. Ciuvica M. Managementul activitatii sportive si gestionarea evenimentelor sportive, Ed. ProUniversitaria, 2024 2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2015 3. M.,Holdevici I.,Tonita F. Psihologia Sportului de performanță, Ed. Trei, 2022 4. Lieberman D. O istorie naturala a exercitiului fizic. Stiinta miscarii, a odihnei si a sanatatii, Ed. Polirom, 2022 5. Sbenghe T., Berteanu M.Săvulescu S.E.Kinetologie, București, Ed. Medicală, 2019 Bibliografie facultativa			

1. Grigore, V. Exercițiul fizic - factor activ pentru prevenirea îmbătrânirii și instalării bolilor degenerative. București, Editura Didactică și Pedagogică, 2007
2. Prescorniță A., Antrenamentul Sportiv, o viziune integrativă. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2006
3. Prescorniță A., Capacitatea motrică și capacitățile coordinative. Brasov: Ed. Universității Transilvania, 2004

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 mediereastudenților în vederea integrării socio-psiho-pedagogice.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată. Prezența 50%	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența 80%		
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. Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

Conf. dr. Ioan TURCU,
Decan

Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA
Director de departament

Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela
Titular de curs

Conf. dr. Chicomban Carmen Mihaela
Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT SI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	56				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale educației fizice și sportului și motricității speciale. - R.Î. 1.1 Absolventul stăpânește sinteza conținuturilor la disciplinele fundamentale și de domeniu, teoretice și practice, care au fundamentul în alcătuirea programelor și planurilor kinetice. - R.Î. 1.2 Absolventul evaluează efectele, pe care le au diferite exerciții fizice aferente ramurile și probele de sport, asupra capacității de lucru a organismului și este capabil să selecteze și să întocmească programe personalizate pentru prevenirea sau reabilitarea capacităților vizate. C.2 Capacitatea de a transmite și de a valorifica cunoștințele și metodele învățate. - R.Î.2.1 Absolventul demonstrează capacitatea de aplicare a tehnicilor de lucru cu pacienții suferinzi utilizând forme de exersare adaptate în funcție de caracteristicile individuale. - R.Î.2.2 Absolventul utilizează metode și tehnici de tonifiere musculară, de refacere și recuperare în sportul de performanță dar și în urma unor afecțiuni. C.3 Înțelegerea, însușirea și aplicarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice în domeniu și a tehnicii moderne în scop profesional - R.Î.3.1 Absolventul analizează, sistematizează și aplică metodele și tehnicile de intervenție terapeutică nou apărute pe care le pune practică standard sau le adaptează situațiilor concrete.
Competențe transversale	- Capacitatea de a realiza independent pregătirea de specialitate adaptată la noile informații apărute în domeniul sportiv; - Responsabilitatea asumată în conformitate cu principiile, normele și strategiile trasate de etica profesională în îndeplinirea atribuțiilor în unitățile / instituțiile de învățământ. - Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieții prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare în vederea operării cu date și informații ale cunoașterii avansate din domeniu. - Îndeplinirea, în condiții de eficiență și eficacitate, a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism. -Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din Atletism
7.2 Obiectivele specifice	-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire. - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare activităților de educație fizică și sportivă -Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism. -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. -Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii. -Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar. -Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.

	- Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.
--	---

8. Conținuturi

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

	moderne	
9. Bazele tehnicii aruncărilor. 10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
11. Tehnica aruncării suliței	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
12. Tehnica aruncării greutății	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
13. Tehnica aruncării discului.	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
14. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări	-prelegere -expunere video-proiectie -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
BIBLIOGRAFIE Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 Bibliografie facultativa Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universității Transilvania, Brașov, 2018 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed. Sport-Turism, București, 1981. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. Neamțu M., -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice. Ed. Omnia, Brașov, 2005. Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009.		

F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Ore
Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, alergarea pe teren variat, alergarea de garduri, alergarea de obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și răsturnare dorsală, aruncării greutății cu elan liniar, prin săltare și cu elan circular, aruncarea discului, a suliței și mingii de oină).	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	14
- Pregătirea și conducerea lecțiilor la nivel de inițiere.	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	7
-Învățarea, consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	7
BIBLIOGRAFIE Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 Bibliografie facultativă Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universității Transilvania, Brașov, 2018 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. Neamțu M., -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules		

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

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

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	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 și înțelegere în ceea ce privește rolul atletismului în domeniul kinetoterapiei. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (laborator) și curs teoretic 50%.			

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

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică/ 2230 Profesor în învățământul secundar, ocu vizată: COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică
7.2 Obiectivele specifice	• Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia și conținutul gimnasticii de bază.

	Utilizarea adecvată a conceptelor practico-metodice necesare executării și organizării predării mijloacele gimnasticii de bază – exerciții de front și ordine, exerciții de dezvoltare fizică generală, exerciții aplicative și sărituri.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Importanța gimnasticii sportive. Caracteristici, sarcini și mijloace. Clasificarea exercițiilor.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Scurt istoric al gimnasticii. Organizarea internă și internațională a gimnasticii sportive. Clasificarea nivelului actual al gimnasticii pe plan mondial.		2 ore	
3. Bazele generale ale tehnicii exercițiilor din gimnastica sportivă. Planurile și axele corpului. Poziții fundamentale și derivate și direcții de deplasare ale corpului față de sol și aparate. Descrierea exercițiilor și alcătuirea desenelor în gimnastică.		8 ore	
4. Terminologia gimnasticii – evoluție și principii de bază.		2ore	
5. Termeni de bază pentru exerciții de front și formații. Acțiuni pe loc și în deplasare; Schimbări de formații și deplasări în figuri.	Prelegere power point+ dezbateri	4 ore	
6. Rolul exercițiilor de dezvoltare generală. Caracteristicile activității musculare. Însușirea bazelor generale ale mișcării. Formarea ținutei corecte.		6 ore	
7. Bazele generale ale exercițiilor aplicative. Mers, alergare și sărituri; Exerciții de echilibru; Exerciții de cățărare și escaladare; Exerciții de târâre; Exerciții de ridicare și transport de obiecte; Exerciții de aruncare și prindere; Parcurhuri aplicative școlare în vigoare.		2 ore	
8. Bazele generale ale exercițiilor acrobatice individuale și a săriturilor în gimnastică		2 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 3. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3; 4. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180;			
Bibliografie facultativă: 1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 3. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc. 5. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCII DE FRONT ȘI ORDINE – terminologie, acțiuni pe loc și în deplasare, alcătuii și schimbări de formații, deplasări în figuri.		4 ore	
2.EXERCII DE D.F.G.– Poziții fundamentale și derivate ale corpului, poziții și mișcări segmentare, reguli metodice de alcătuire		10 ore	

și predare a exercițiilor libere simple /compuse și exerciții cu partener.			
3. EXERCIIȚI APLICATIVE.– tehnica și metodologia predării exercițiilor applicative nespecifice gimnasticii: mers, alergare, aruncare și prindere, ridicare și transport.	Demonstrația Exersarea	6 ore	
4. EXERCIIȚI ACROBATICE: tehnica și metodologia predării elementelor de gimnastică artistică școlară: rulări, rostogoliri, cilindrul înapoi (B), poziții de echilibru și mobilitate (cumpănă, pod (F), st. pe omoplați, st. pe cap, st. pe mâini).	Metoda fragmentat- imitativă	4 ore	
5. SĂRITURI: tehnica și metodologia predării fazelor săriturilor cu sprijin; grupa I: săritura depărtat peste capră (F+B) și săritură depărtat peste ladă transversal (F+B).		4 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. Chera-Ferrario,B. Marinescu,. S. (2014). Gimnastica de bază. Îndrumar pentru lucrări practice, Ed. Bibliotheca Universitaria, ISBN: 9789737129505, pp.104; 2. Nechita F. (2015) Gimnastica de întreținere, ISBN 978-606-19-0558-4, pp.55, Ed. Universității Transilvania Brașov; 3. Negru, I. N. (2019). Gimnastică de bază. Teorie și practică. Ed. Presa Universitară Clujeană,ISBN: 978-606-37-0483-3; 4. Potop, V. (2014). Gimnastic de bază. Teorie și metodică, Ed. Discipolul, ISBN: 978-606-8294-83-4, pp.180; Bibliografie facultativă: 1. Nechita F. (2013) Gimnastica de bază în sistemul universitar, ISBN 978-606-19-0233-0, pp.117 Ed. Universității Transilvania Brașov; 2. Stroescu, A. (1968). Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 3. Thomas, L. (1961) Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc. 4. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. Vieru, N. (1997). Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc.			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor specifice privind exercițiile de front și ordine;	Evaluare orală	10%
	Explicarea și demonstrarea corectă a exercițiilor din domeniul dezvoltare fizică generală;	Evaluare Practică	10%
	Demonstrarea și executarea	Evaluare tehnică	10%

	unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.		
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. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ernil POPESCU, Titular de laborator

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamantul gimnazial, ant

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	TEORIA ȘI PRACTICA INSTRUIRII ÎN DISCIPLINE SPORTIVE DE IARNĂ: SCHI ALPIN, SCHI FOND ȘI BIATLON								
2.2 Titularul activităților de curs	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	LECT.DR. PELIN BOGDAN-IULIAN								
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					58 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					8
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Preconții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă: schi alpin, schi fond și biatlon
4.2 de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice pentru schi alpin, schi fond și biatlon

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

6. Competenţe specifice acumulate (conform grilei de competenţe din planul de învăţământ)

Competenţe profesionale	CP1 Gestionează resursele utilizate în scopuri educationale Rezultatele învăţării 1.1. Cunoştinţe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul gestionează resursa umană, temporală şi materială în educaţie fizică şi sport. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potenţialul bio-psiho-motric al participanţilor şi stimulează interesul pentru practicarea activităţilor fizice sportive. R.Î. 1.1.3. Studentul / absolventul cunoaşte la nivel avansat problematica ştiinţei sportului şi educaţiei fizice astfel încât să urmărească şi să intervină în contexte formative, educative şi de refacere.
Competenţe transversale	CT1. Dă dovadă de iniţiativă, hotărâre, auto-reflecţie, curiozitate şi dorinţă de învăţare Rezultatele învăţării 1.1. Cunoştinţe R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general şi specific vârstelor şi categoriilor de populaţie practicante a exerciţiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităţilor fizice asupra calităţii vieţii. R.Î. 1.1.2. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potenţialul bio-psiho-motric al participanţilor şi stimulează interesul pentru practicarea activităţilor fizice sportive. 1.2. Abilităţi R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode şi mijloace fizice, psihopedagogice şi psihologice. R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate şi capacitatea de a răspunde eficient în situaţii imprevizibile. R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul foloseşte un limbaj corespunzător din punct de vedere academic şi profesional.

7. Obiectivele disciplinei (reieşind din competenţele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Înţelegerea şi implementarea unor sisteme operaţionale specifice disciplinei schi alpin, schi fond şi biatlon
7.2 Obiectivele specifice	- Explicare unor concepte teoretice cu privire la metodică învăţării schiului alpin, schiului fond şi biatlonului. - Utilizarea adecvată a unui bagaj minim de deprinderi motrice specifice schiului alpin, schiului fond şi biatlonului, urmate de o evaluare a achiziţiilor tehnico-tactice. Dobândirea unei terminologii specifice - Formarea unor competenţe metodico-organizatorice privind predarea disciplinei schi alpin, schi fond şi biatlon, în cadrul şedinţei de antrenament.

8. Conţinuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Bazele generale ale metodicii învățării schiului Aspecte care țin de particularitățile disciplinei Aspecte practico-metodice privind coordonarea grupei de schi și alegerea terenului de lucru Lecția de schi - Structură	- Curs interactiv - Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri - Brainstorming - Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
Factorii care favorizează învățarea schiului Descrierea echipamentului specific Schiuri, clăpări, bețe și accesorii		2 ore	
SISTEMATIZAREA TEHNICII Clasificări. Definiții Tehnica schiului, elementul și procedeul tehnic, mecanismul de bază. Modalitatea de transport a schiurilor, Acomodarea cu echipamentul Căderea și ridicarea din cădere		2 ore	
Componentele de bază ale antrenamentului în disciplina sportivă biatlon		2 ore	
Noțiuni elementare privind antrenamentul de tir la disciplina sportivă biatlon		2 ore	
Istoric și noțiuni de regulament stilul clasic. Tehnica și metodică învățării schiului fond –STILUL CLASIC		2 ore	
Tehnica și metodică învățării schiului fond – SKATING STILUL LIBER. Pasul de semipatinaj și pasul de patinaj fără aportul brațelor		2 ore	
Bibliografie obligatorie 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, <i>Frontiers in Psysiology</i> , 5 :5 PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). <i>Antrenamentul de tir pentru biatlon</i> , Ed. Printech, București PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). <i>Linie Metodică Biatlon</i> , Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București Bibliografie facultativă ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020). <i>Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices</i> , BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7; BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). <i>Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting</i> , Human Movement Science 31(2), pp.295-302; CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). <i>Trends in shooting results of elite biathletes</i> . J Hum Kinetics.;12:155–61; GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). <i>Validation of simple tests of biathlon shooting ability</i> . Int J Sports Med.: 20: pp.179-182; NORDVALL, M.P. (2017). <i>Two skis and a rifle: An introduction to biathlon</i> , Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35; PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). <i>Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes</i> , International Congress on Sport Sciences Research and Technology Support http://www.frschiathlon.ro/category/biatlon/biatlon-regulamente/ xxx, Regulamentul probelor de schi biatlon, http://www.biathlonworld.com/			

8.2 Seminar/ lucrări practice	Metode de predare- învățare	Număr 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	Demonstrația – explicația - exersare	4 ore	
Procedeele tehnice Mersuri – Urcări - Întoarceri Învățarea /consolidarea mecanismelor de execuție pentru fiecare procedeu tehnic Exerciții/Ștafete	Demonstrația – explicația - exersare	4 ore	
Tehnica frânărilor cu schiurile neparalele Învățarea/Consolidarea mecanismului de execuție: Frânare în plug; Frânare prin deschiderea schiului de deal și de vale ; Plug alunecat Structuri de exerciții	Demonstrația – explicația - exersare	4 ore	
Coordonarea de ansamblu a elementelor tehnice la tragerea în cadrul biatlonului	Demonstrația – explicația - exersare	4 ore	
Desfășurarea acțiunii în pregătirea, execuția și încheierea tragerii în cadrul biatlonului	Demonstrația – explicația - exersare	4 ore	
Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din mersul liber	Demonstrația – explicația - exersare	4 ore	
Execuții integrale de schi fond cu alternarea elementelor din tehnica clasică	Demonstrația – explicația - exersare	4 ore	
Bibliografie obligatorie 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, <i>Frontiers in Psysiology</i> , 5:5 PELIN, B.,BONDOC-IONESCU D., (2022) – Contribuții privind optimizarea instruirii sportive pentru secvența de poligon în schi biathlon la nivelul juniorilor biatloniști, IOSUD Brașov. PELIN, B. (2023) – Aspecte toeretice privind instruirea sportivă în schi fond și biathlon, Ed.Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-1526-2. PELIN, F., PELIN, GH., LUNGOCIU, I. (2007). <i>Antrenamentul de tir pentru biatlon</i> , Ed. Printech, București PELIN, F., PELIN GH., ARGHIROPOL C. (2008). <i>Linie Metodică Biatlon</i> , Ed.Federația Română de Schi Biatlon, București Bibliografie facultativă ASTAFEV, N., KUKVLEVA, G. (2020). <i>Teaching biathletes the rules of shooting using electronic devices</i> , BIO Web of Conferences 26,0005, pp.1-7; BACCA, A., KORNFEIND, P. (2010). <i>Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting</i> , Human Movement Science 31(2), pp.295-302; CHOLEWA, J., GERASIMUK, D., ZAJAC, A. (2004). <i>Trends in shooting results of elite biathletes</i> . J Hum Kinetics.;12:155–61; GROSLAMBERT, A., CANDAU, R., HOFFMAN, M.D., BARDY, B., ROUILLON, J.D. (1999). <i>Validation of simple tests of biathlon shooting ability</i> . Int J Sports Med.: 20: pp.179-182; NORDVALL, M.P. (2017). <i>Two skis and a rifle: An introduction to biathlon</i> , Ed. Kindle, SUA, 2017, pp.31-35; PLOTSKAYA, E., ZAKHAROVA, A. (2015). <i>Biathlon Shooting Training with SCATT-Simulator-Accuraacy Shooting Training of Young Biathletes</i> , 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/			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Cunoașterea noțiunilor teoretice predate la cursuri. Însușirea terminologiei specifice disciplinei schi alpin, schi fond și biatlon. Prezența la lucrările practice și obținerea notei de trecere, (minim nota 5, (cinci), condiționează intrarea în examenul final (examenul scris).	TEST GRILĂ	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeelor tehnice parcurse . Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării unui procedeu tehnic. Asimilarea regulamentului actualizat de schi alpin, schi fond și biatlon	Evaluare practico – metodică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
Însușirea din punct de vedere practico-metodic a tehnicii și metodicii de bază, specifice schiului alpin, schiului fond și biatlonului. Însușirea terminologiei specifice acestei discipline. Capacitatea studentului de a fi un bun demonstrant.			

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

Decan Conf.dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf. dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Lect.dr. Bogdan PELIN	Titular de seminar/ laborator/ proiect Lect.dr. Bogdan PELIN

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Sport și Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă – sărituri cu schiurile							
2.2 Titularul activităților de curs	Wilhelm Robert Grosz							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Wilhelm Robert Grosz							
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					23
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					10
Examinări					2
Alte activități.....					3
3.7 Total ore de activitate a studentului	100				
3.8 Total ore pe semestru	42				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Să parcurgă disciplina Teoria și practica instruirii în discipline sportive de iarnă – sărituri cu schiurile
4.2 de competențe	Capacitate de exprimare motrică a achizițiilor fizice și tehnice specifice pentru schi-sărituri

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Față în față - sala de curs dotată cu tehnologie IT
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet
	Echipament sportiv specific

	Orele de lucrări practice se desfășoară la bazele de trambuline de sărituri cu schiurile Săcele și Râșnov
	On line – calculator, aplicație videoconferință, acces la internet

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

COMPETENȚE PROFESIONALE DE BAZĂ (CP)

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.

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. 1.2.1. Studentul / absolventul identifică și utilizează sisteme de acționare eficiente.

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.

R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul utilizează în mod optim materialele și instalațiile sportive.

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 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.

R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul definește noțiunile generale ale domeniului astfel încât să poată fi utilizate în context formativ și performanțial.

R.Î. 2.1.3. Studentul / absolventul selectează metode de instruire ce valorifică potențialul bio-psiho-motric al participanților și stimulează interesul pentru practicarea activităților fizice sportive.

2.2. Abilități

R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul utilizează noțiunile fundamentale ale motricității umane în contexte variate.

R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul proiectează și planifică programe formative, educative și de recuperare.

R.Î. 2.2.3. Studentul / absolventul inovează programe în funcție de particularitățile grupurilor de subiecți..

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul inițiază măsuri pentru îmbunătățirea randamentului activităților.

R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul își asumă responsabilitatea de a întocmi programe de reabilitare funcțională.

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. 3.1.1. 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 conștient și critic opiniile principale ale conceptelor de bază ale

COMPETENȚE TRANSVERSALE

CT1. Dă dovadă de inițiativă, hotărâre, auto-reflecție, curiozitate și dorință de învățare

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î. 1.1.1. Studentul / absolventul identifică aspectele de comportament general și specific vârstelor și categoriilor de populație practicante a exercițiului fizic, în vederea stabilirii impactului activităților fizice asupra calității vieții.

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

1.2. Abilități

R.Î. 1.2.1. Studentul / absolventul aplică metode și mijloace fizice, psihopedagogice și psihologice.

R.Î. 1.2.2. Studentul / absolventul adaptează metodele didactice, demonstrând flexibilitate și capacitatea de a răspunde eficient în situații imprevizibile.

R.Î. 1.2.3. Studentul / absolventul folosește un limbaj corespunzător din punct de vedere academic și profesional.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 1.3.1. Studentul / absolventul evaluează și monitorizează comportamente din perspectivă psihopedagogică;

R.Î. 1.3.2. Studentul / absolventul conștientizează în mod autonom și responsabil limitele impuse de cunoștințele și abilitățile dobândite.

R.Î. 1.3.3. Studentul / absolventul participă constant la programe de formare profesională continuă, în scopul inserției și adaptabilității la cerințele pieței muncii.

CT2. Lucrează în echipe, construiește spirit de echipă, îi conduce pe alții și delege responsabilități

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

R.Î. 2.1.1. Studentul / absolventul înțelege dinamica de grup și rolurile individuale în funcționarea eficientă a echipei.

R.Î. 2.1.2. Studentul / absolventul cunoaște tehnicile de leadership, motivare și delegare eficientă a responsabilităților.

2.2. Abilități

R.Î. 2.2.1. Studentul / absolventul coordonează activitățile de grup, promovând coeziunea și spiritul de echipă.

R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delege responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei.

2.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î. 2.3.1. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio-psiho-motrice și sociale.

R.Î. 2.3.2. Studentul / absolventul demonstrează inițiativă în preluarea rolului de lider atunci când este necesar și sprijină dezvoltarea celorlalți membri ai echipei.

CT3. Moderează discuții, negociază compromisuri, soluționează conflicte, arată empatie și are o minte deschisă

Rezultatele învățării

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.

R.Î. 3.1.3. Studentul / absolventul cunoaște principiile de comunicare asertivă și eficientă în contexte diverse.

3.2. Abilități

R.Î. 3.2.1. Studentul / absolventul dezvoltă și adaptează activitățile fizice, indiferent de nivelul de abilități al

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Descrierea și demonstrarea sistemelor operaționale specifice disciplinei schi-sărituri
7.2 Obiectivele specifice	• Formarea de competențe teoretico-practice privind noțiunile de regulament din schi-sărituri; • Formarea/consolidarea/perfecționarea tehnicii specifice în cele 4 faze în sărituri cu schiurile; • Însușirea terminologiei adecvate și formarea competențelor metodico-organizatorice în vederea predării disciplinei schi-sărituri.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Istoric și noțiuni de regulament	- Curs interactiv - Prelegere pe bază de slide, îmbunătățită prin conversație și dezbateri - Brainstorming - Studiu de caz - vizionări de filme didactice tematice	2 ore	
2. Noțiuni de tehnică. Faza 1 – Startul-elanul și Faza 2-Desprinderea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		2 ore	
3. Noțiuni de tehnică. Faza 3 – Zborul și Faza 4-Aterizarea. Conținutul tehnic în săriturile cu schiurile		2 ore	
4. Fazele săriturii cu schiurile - Greșeli majore de execuție. Selecția în săriturile cu schiurile		2 ore	
5. Metodica inițierii în conținuturile tehnice în săriturile cu schiurile		2 ore	
6. Metodica ameliorării condiției fizice în săriturile cu schiurile		2 ore	
7. Principiile antrenamentului la copii. Antrenament și periodizare		2 ore	

Bibliografie obligatorie

- Balint, L., Grosz, W.R., Gaspar, P., 2009, ABC-ul în schi-sărituri. Teoria și metodica instruirii de bază, Ed. Universității Transilvania, Brașov
- Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov
- Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov
- Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern
- Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing
- Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing
- xxx, Regulamentul probelor de schi-sărituri și combinată nordică, www.fis-ski.com

Bibliografie facultativă

- Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut)
- Komi, P.V., Virmavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing
- Luhtanen, P., Kivervak, J., Pulli, M., Influence of ski-jumper model, skis and suits on aerodynamical characteristics in ski jumping. In Y. Hong & D.P. Johns (Eds.), Proceedings of XVIII International Symposium on Biomechanics in Sports, 2000, Volume 2 (pp.541-544). Hong Kong: The Chinese University of Hong Kong

- Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing - Pulli, M., Theory of Ski Jumping. J. United States Ski Coaches Association. 2(3): 43-48 - Straumann, F., 1927, Ski Jumping and Its Mechanics. Ski Schweizer Jarbuch, 34-64			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.Acomodarea cu schiurile de schi-sărituri;	Metode: demonstrația, explicația, exersarea	2 ore	
2.Învățarea poziției de elan K8m;		2 ore	
3.Învățarea aterizării K8m;		2 ore	
4.Învățarea desprinderii K8m;		2 ore	
5.Consolidarea aterizării Telemark K8m;		2 ore	
6.Consolidarea desprinderii K8m;		2 ore	
7.Consolidarea desprinderii și aterizării; Acomodare trambulina K15m		2 ore	
8.Consolidare poziție de elan, desprindere și faza I zbor K 15m;	Metoda globală și fragmentată	2 ore	
9. Consolidarea desprinderii, fazei I și II zbor K8m; Consolidarea aterizării Telemark K15m		2 ore	
10.Consolidarea poziției de elan, desprinderii, fazelor I și II zbor și aterizării Telemark K15m		2 ore	
11.Învățarea menținerii poziției de elan și efectuării desprinderii în condiții de viteză de alunecare crescută K30m		2 ore	
12.Consolidarea desprinderii și a zborului K30m		2 ore	
13.Consolidarea aterizării Telemark K30m		2 ore	
14.Execuții integrale din schi-sărituri K30m	Verificare	2 ore	
Bibliografie obligatorie - Grosz, W.R., 2014, Noțiuni fundamentale pentru pregătirea fizică și tehnică în sărituri cu schiurile, Ed. Universității Transilvania, Brașov - Grosz, W.R., 2015, Polivalență sportivă Schi - sărituri – ISBN – 978-606-19-0644-4, Editura Universității Transilvania, Brașov - Grosz, W.R., 2022, Teoria și practica instruirii în mediu montan – sărituri cu schiurile – Suport de curs uz intern - Geye, P., 2022, Ski Jumpers, University of Minnesota Press Publishing - Kobayashi, A.P., 2021, Ski Jumping in the Northeast, History PR Publishing Bibliografie facultativă - Ganzenhuber, P., 2007-2010, Note de seminar schi-sărituri, Villach, Stams, Ramsau (Aut) - Komi, P.V., Virmavirta, M., 2000, Determinants of Successful Ski-Jumping Performance. In Biomechanics in Sport. Blackwell Publishing - Pernitsch, H, Staudacher, A., 1998, Konditionstraining im alpinen skirennlauf, Alpina Druck, Innsbruck - Muller, E., 2012, Science and Skiing, Meyer & Meyer Sport Publishing			

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

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

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Testarea cunoștințelor de specialitate	Evaluare scrisă	50%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Colocviu practico-metodic constând în demonstrarea și descrierea procedeelor tehnice parcurse în sem I Proba I: Demonstrarea procedeelor tehnice specifice elanului și desprinderii; Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării procedeelor tehnice Proba II: Demonstrarea procedeelor tehnice specifice pentru zbor și aterizare; Descrierea mecanismului de bază și metodică învățării procedeelor tehnice Asimilarea regulamentului actualizat de schi-sărituri	Evaluare practico-metodică	50%
10.6 Standard minim de performanță			
a. Cunoașterea și utilizarea adecvată a conceptelor și teoriilor domeniului sărituri cu schiurile; b. Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 la lucrarea practico-metodic/seminar/proiect, cât și la examenul scris; c. Prezența obligatorie 80% la lucrările practico-metodic și la cursul teoretic 50%.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, ----- Titular de curs	Conf. dr. Wilhelm Robert GROSZ, ----- Titular de seminar/laborator/proiect

Notă:

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

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Sport și Performanță Motrică
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba engleză I							
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	Nivelul mediu (B1)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	laptop, videoproiector, conexiune la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	laptop, videoproiector, conexiune la internet

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

Competențe profesionale	Competențe profesionale și rezultate ale învățării CP 1. Competențe generale de comunicare în limba engleză (conform descriptorilor de nivel minim B1 din CECRL)
----------------------------	---

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul selectează elemente din sistemul fonetic, lexical și gramatical al limbii engleze, precum și formulele conversaționale specifice diferitelor interacțiuni sociale, necesare în producerea mesajelor orale și scrise și în interacțiuni verbale.

1.2. Abilități

R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul receptează mesaje orale sau scrise pe diverse teme de interes din domeniul personal, social, educațional sau profesional (descrierea de evenimente, exprimarea stărilor etc.).

R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul identifică punctele principale dintr-un discurs pe teme familiare cu privire la activitatea profesională, la școală, la petrecerea timpului liber etc.

R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul produce mesaje orale și scrise în limba engleză, adaptându-și limbajul la specificul situației de comunicare.

R.Î.1.2.4. Studentul/Absolventul argumentează pe scurt opinii din propriul domeniu de interes.

R.Î.1.2.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente pe teme profesionale sau de interes personal (descriind evenimente, experiențe și impresii).

R.Î.1.2.6. Studentul/Absolventul își adaptează stilul și viteza de ascultare/citire la diferite scopuri, utilizând, selectiv, surse de referință adecvate.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul ascultă independent prezentări, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul urmărește emisiuni audio-video, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul citește autonom, în scop academic, informativ sau de plăcere, diferite tipuri de texte pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.4. Studentul/Absolventul face prezentări clare pe teme din domeniul său de interes, dezvoltând și susținând idei și oferind exemple relevante.

R.Î.1.3.5. Studentul/Absolventul produce texte scrise clare și detaliate, descriptive, narative, argumentative sau funcționale, pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.6. Studentul/Absolventul interacționează adecvat în limba engleză, oral și în scris, față în față sau online, în mediul social sau în comunitatea academică.

CP 2. Competențe specifice de comunicare lingvistică profesională (nivel minim B1)

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul utilizează adecvat particularitățile lingvistice și terminologia specifică limbajului din domeniul său de specialitate.

2.2. Abilități

R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul receptează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică.

	R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul elaborează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul realizează acte de comunicare orală (indicații, recomandări, comenzi etc.) specifice relațiilor profesionale din domeniul sportului și educației fizice: antrenor - sportiv, kinetoterapeut - pacient, profesorul de sport - elev. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul receptează diferite tipuri de documente (în format scris, audio, video) care tratează subiecte referitoare la diferite sporturi sau activități din domeniul sportului și educației fizice. R.Î.2.3.4. Studentul/Absolventul susține prezentări clare pe diferite subiecte din domeniul său de specialitate, respectând particularitățile limbajului specializat atât la nivel lexical, cât și în plan discursiv. R.Î.2.3.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente de recomandare, personalizare, detaliere a unor programe de activități fizice cu folosirea unor elemente lexicale specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Studentul/Absolventul îndeplinește la termen, în mod riguros, eficient și responsabil temele date. CT2. Studentul/Absolventul aplică tehnici de relaționare în grup, își dezvoltă capacitățile de comunicare interpersonală și își asumă roluri specifice în cadrul muncii de echipă. CT3. Studentul/Absolventul valorifică eficient resursele și tehnicile de învățare pentru formarea continuă. CT4. Studentul/Absolventul utilizează componentele domeniului specific în deplină concordanță cu etica profesională. CT5. Studentul/Absolventul se adaptează la contextul educațional și profesional românesc. CT6. Studentul/Absolventul se integrează în sistemul de învățământ universitar din România.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul își propune să îmbunătățească nivelul mediu al studenților, ceea ce le va permite să înțeleagă un text de specialitate în engleză, să producă texte în engleză, ceea ce le va permite să-și prezinte ideile, să dea înțeles, să lucreze cu alți studenți în proiecte naționale și internaționale.
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea abilităților orale și scrise în diverse contexte profesionale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. PRESENT SIMPLE	Expunere de date și predare interactivă	2	-
1. PRESENT CONTINUOUS	Expunere de date și predare interactivă	2	-
2. PRESENT PERFECT SIMPLE	Expunere de date și predare interactivă	2	-
3. PRESENT PERFECT CONTINUOUS	Expunere de date și predare interactivă	2	-

4. PAST SIMPLE	Expunere de date si predare interactiva	2	-
5. PAST CONTINUOUS	Expunere de date si predare interactiva	2	-
6. RECAPITULARE	Expunere de date si predare interactiva	2	-

Bibliografie

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Education and Learning	Expunere de date si predare interactiva	2	-
2. Studying and University Life	Expunere de date si predare interactiva	2	-
3. Technology and Social Media	Expunere de date si predare interactiva	2	-
4. Travel and culture	Expunere de date si predare interactiva	2	-
5. Hobbies and Interests	Expunere de date si predare interactiva	2	-
6. Friends and Relationships	Expunere de date si predare interactiva	2	-
7. Recapitulare	Expunere de date si predare interactiva	2	-

Bibliografie

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

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

Studentul dobandeste abilitati care ii servesc la angajabilitate deoarece studentul va sti cum sa se faca atractiv pe piata muncii

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Barem de evaluare	verificare	100 %
			100 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			

- Elaborarea unui discurs oral/scris complex, bogat lexical și sintactic, articulat precis din punct de vedere logic pe o temă dată.

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

Prof.dr, TURCU IOAN Decan	Prof.dr. Director de departament
Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de curs	Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	3
3.4 Total ore din planul de învățământ	55	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	42
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					16
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	70				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	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. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.3. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.4. Absolventul organizează, derulează și monitorizează diferite activități specifice, cum ar fi turnee sportive și competiții școlare. R.Î. 2.5. Absolventul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul elevilor/sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.6. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.
-------------------------	---

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 a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora. R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decentă, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare 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. R.Î. 2.6. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Obiectivul general al programului de studii este direcționat către formarea cadrelor didactice de specialitate, abilitate cu capacități și competențe pe direcția proiectării, conducerii și evaluării actului de predare-învățare la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv și în activitățile de educație fizică. • Obiectivele și profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor sunt prezentate sintetic mai jos și detaliat în fișele disciplinelor din planul de învățământ. • Programul de studii are validată calificarea în Registrul Național al Calificărilor în Învățământul Superior, conform deciziei numărul 3481 din 21.02.2019, având cod COR ISCO-08 235923- profesor-antrenor și 233002 - profesor în învățământul gimnazial. • Pe lângă această calificare, se asigură prin protocoalele cadru încheiate cu Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor și calificarea de antrenor într-o ramură sportivă, cod COR ISCO-08 324201. • Obiectivele secundare ale programului de studii sunt: • formarea specialistului cu studii de licență în domeniul educației fizice și sportului; • formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului; • formarea specialistului cu valențe integrative într-o gamă variată de activități conexe domeniului educației fizice și sportului (expert, consilier pe
---------------------------------------	---

	probleme sportive, monitor de timp liber, funcționar de stat sau funcționar public).
7.2 Obiectivele specifice	Obiectivele educaționale, formulate din perspectiva cadrului didactic și rezultate prin operaționalizarea competențelor de formare, structurate pe cele trei dimensiuni, sunt: • 1. Obiective cognitive: • să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport; • să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de tip sportiv; • să cunoască sistemul de mijloace cu care se operează în activitățile specifice educației fizice și sportului; • să cunoască componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă precum și factorii antrenamentului sportiv; • să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică; • să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă și a procesului de antrenament sportiv – stadiul I. • 2. Obiective aplicativ-practice (instrumental-operaționale): • să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și ale capacității de performanță motrică; • să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și de a conștientiza parametrii de mișcare și efort realizați; • să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii; • să fie capabil de a identifica și utiliza noi surse de informație necesare pentru rezolvarea unor probleme noi; • să fie capabil de a aplica creativ cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse; • să aibă capacitatea de a-și organiza eficient activitatea profesională. • 3. Obiective de comunicare și relaționare: • să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sport; • să fie capabil de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice; să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă. •

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Istoria jocului de handbal	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Ținerea, prinderea, driblingul, pasarea, conducerea mingii și aruncarea la poartă;	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Elemente de bază ale jocului de handbal, poziția fundamentală de atac	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	

și apărare, mișcarea în teren.			
Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi)	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Handbal – mijloc profilactic	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	

Bibliografie

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

Bibliografie alternativă

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Acomodarea cu mingea, sala de sport, perfecționarea poziției fundamentale în handbal atât pentru atac cât și apărare; Joc handbal	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	2	
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare;	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	2	
3. Învățarea conducerii mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare;	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	2	
4. Învățarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față/spate:	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	4	
5. Învățarea aruncării la poartă din săritură cu elan de trei pași și cu alan pe un pas de la linia de 9 metri;	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	4	
6. Învățarea fentelor - de deplasare; de pasare; de aruncare;	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	2	
7. Învățarea scoaterii mingii din dribling de la adversar;	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	2	
8. Tactica atacului: faze de joc	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	

9. Tactica apărării: faze de joc; aplicații, joc bilateral	dinamice		
10. Învățarea circulației de minge și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă;	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	4	
10 Tactica colectivă de apărare: închiderea culoarelor de pătrundere.	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	4	
11.Tactica individuală de atac: demaraj, depășire, pătrundere	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	2	
12. Sisteme și forme de joc în atac	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	4	
13. Sisteme de joc în apărare	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	4	
14. Marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă; blocajul și blocaj-plecare	Demonstrații, exerciții, jocuri dinamice	2	

Bibliografie

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

Bibliografie alternativă

- ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, <https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/>

Mîndrescu V. (2012)-Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal

- soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei
- prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru
- rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicei teoretico-metodice la examenul scris

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui program de exerciții pentru învățarea procedeelelor specifice handbalului	Susținerea programului efectuat	60%

10.6 Standard minim de performanță
Probe tehnice Demonstrarea procedeelor tehnice învățate în semestrul I; • Parcurgerea unor structuri motrice complexe: • Exemplu: pasă – alergare – reprimire – dribling – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin diferite procedee: săritură / din plonjon (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice;

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof.univ.dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof.univ.dr. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică/ antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Fundamentele științifice ale jocului de fotbal							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	56
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					20
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					5
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	120				
3.8 Total ore pe semestru	84				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala jocuri sportive

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

Competențe profesionale	1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă și antrenamentului sportiv R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. 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. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1 Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi. R.Î.3.2. Studentul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de predare/învățare.
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 părțile 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. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î.2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei fotbal în învățământul de toate gradele, la cluburile și asociațiile sportive.
7.2 Obiectivele specifice	- Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare a procesului de selecție și a pregătirii în sport - Conceperea și prezentarea unor sisteme de mijloace specifice fotbalului destinate învățării, consolidării și perfecționării elementelor și procedeele tehnice - Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe cicluri de

	învățământ/grad de pregătire/servicii sportive • Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe niveluri de vârstă și de performanță la nivel gimnazial și în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive • Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor educației fizice și sportului • Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului (factorul tehnic), stadiul I al antrenamentului sportiv
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Descrierea jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	2 ore	
2. Conținutul jocului de fotbal		2 ore	
3. Tehnica jocului de fotbal – generalități		2 ore	
4. Elementele tehnice de intrare în posesia mingii		2 ore	
5. Elementele tehnice de păstrare a posesiei mingii		2 ore	
6. Elementele tehnice de transmitere a mingii și specifice jocului portarului		2 ore	
7. Tactica jocului de fotbal – generalități		2 ore	
8. Principiile tacticii		2 ore	
9. Sistemul de joc		2 ore	
10. Tactica colectivă în atac		2 ore	
11. Tactica colectivă în apărare		2 ore	
12. Tactica individuală în atac		2 ore	
13. Tactica individuală în apărare		2 ore	
14. Tactica la momentele fixe ale jocului		2 ore	
Bibliografie			
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 – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
5. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
6. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			
8.2 Laborator	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Jocul fără minge	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup,	2 ore	
2. Lovirea mingii cu piciorul (1)		2 ore	
3. Lovirea mingii cu piciorul (2)		2 ore	
4. Preluarea mingii		2 ore	
5. Conducerea mingii		2 ore	
6. Protejarea mingii		2 ore	
7. Deposedarea adversarului de minge		2 ore	
8. Mișcarea înșelătoare		4 ore	
9. Lovirea mingii cu capul		4 ore	

10.Aruncarea de la margine. Jocul portarului	discuția, dezbateră, dialogul	2 ore	
11.Duelul 1v1 ofensiv		4 ore	
12.Duelul 1v1 defensiv		4 ore	
13.Demarcarea		2 ore	
14.Marcajul		2 ore	
15.Dublajul		2 ore	
16.Acoperirea		4 ore	
17.Schimbul de locuri. Schimbul de zone și adversari		2 ore	
18.Pasa. Replierea		4 ore	
19.Pressingul		2 ore	
20.Combinații tactice		4 ore	
21.Contraatacul. Atacul rapid	2 ore		
Bibliografie			
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 – Rezistența specifică, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2021.			
4. Simion G. - Metodica predării fotbalului în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2018.			
5. Simion G. -Polivalență sportivă – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2017.			
6. Simion G. - Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – Fotbal, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2014			
7. Simion G. - Fotbal. Teoria jocului, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2013.			
8. Simion G. - Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2012.			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Fotbal

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor tehnice și tactice specifice cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	70%
10.5 Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Parcurgerea unei structuri motrice complexe: preluare – conducere printre 5 jaloane (se folosesc obligatoriu ambele picioare în manevrarea mingii) – tras la poartă prin procedeul lovirea mingii cu șiretul plin (obligatoriu să se nimerească spațiul porții). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice.	30%
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			

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

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT SI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					26
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					3
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	56				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	C1. Cunoașterea și înțelegerea conceptelor, teoriilor și metodelor de bază ale educației fizice și sportului și motricității speciale. - R.Î. 1.1 Absolventul stăpânește sinteza conținuturilor la disciplinele fundamentale și de domeniu, teoretice și practice, care au fundamentul în alcătuirea programelor și planurilor kinetice. - R.Î. 1.2 Absolventul evaluează efectele, pe care le au diferite exerciții fizice aferente ramurilor și probele de sport, asupra capacității de lucru a organismului și este capabil să selecteze și să întocmească programe personalizate pentru prevenirea sau reabilitarea capacităților vizate. C.2 Capacitatea de a transmite și de a valorifica cunoștințele și metodele învățate. - R.Î.2.1 Absolventul demonstrează capacitatea de aplicare a tehnicilor de lucru cu pacienții suferinzi utilizând forme de exersare adaptate în funcție de caracteristicile individuale. - R.Î.2.2 Absolventul utilizează metode și tehnici de tonifiere musculară, de refacere și recuperare în sportul de performanță dar și în urma unor afecțiuni. C.3 Înțelegerea, însușirea și aplicarea permanentă a celor mai recente rezultate științifice în domeniu și a tehnicilor moderne în scop profesional - R.Î.3.1 Absolventul analizează, sistematizează și aplică metodele și tehnicile de intervenție terapeutică nou apărute pe care le pune practică standard sau le adaptează situațiilor concrete.
Competențe transversale	- Capacitatea de a realiza independent pregătirea de specialitate adaptată la noile informații apărute în domeniul sportiv; - Responsabilitatea asumată în conformitate cu principiile, normele și strategiile trasate de etica profesională în îndeplinirea atribuțiilor în unitățile / instituțiile de învățământ. - Conștientizarea nevoii de pregătire profesională continuă, pe parcursul întregii vieții prin utilizarea a unor metode și tehnici eficiente de învățare în vederea operării cu date și informații ale cunoașterii avansate din domeniu. - Îndeplinirea, în condiții de eficiență și eficacitate, a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	-Explicarea și demonstrarea mecanismelor motricității generale a tehnicii exercițiilor din atletism. -Selectarea /elaborarea și prezentarea unor sisteme operaționale privind însușirea tehnicii exercițiilor din Atletism
7.2 Obiectivele specifice	-Selectarea și introducerea conținuturilor specifice disciplinei sportive atletism, în context general de pregătire. - Argumentarea, interpretarea, operarea cu concepte privind omul – sistem bio-psiho-social hipercomplex și aplicarea metodologiei generale de organizare și desfășurare activităților de educație fizică și sportivă -Explicarea complexă a mecanismelor motricității generale și tehnicii specifice disciplinei sportive atletism. -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. -Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul de predare-învățare la disciplinei sportive atletism, conform principiilor de bază ale instruirii. -Selectarea și aplicarea unor metode și mijloace consacrate pentru realizarea curriculumului integrat, pe nivele de vârstă, pregătire pe ciclul școlar. -Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte conform metodicii procesului de instruire ale disciplinei sportive atletism.

	- Utilizarea în comunicarea profesională a principiilor, regulilor și sistemelor specifice pentru aprecierea nivelului stadial al dezvoltării corporale armonioase, a condiției fizice și a motricității.
--	---

8. Conținuturi

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

	-metode tehnologice moderne	
9. Bazele tehnicii aruncărilor. 10. Tehnica aruncării mingii de oină (mingea mică)	-prelegere -expunere video-proiecție -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
11. Tehnica aruncării suliței	-prelegere -expunere video-proiecție -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
12. Tehnica aruncării greutății	-prelegere -expunere video-proiecție -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
13. Tehnica aruncării discului.	-prelegere -expunere video-proiecție -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
14. Schema tip de învățare a abilităților tehnice, cu noțiuni de biomecanică probelor tehnice de aruncări	-prelegere -expunere video-proiecție -analiza video -conversatie -metode tehnologice moderne	2
BIBLIOGRAFIE Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 Bibliografie facultativă Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universității Transilvania, Brașov, 2018 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed. Sport-Turism, București, 1981. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. Neamțu M., -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice. Ed. Omnia, Brașov, 2005. Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009.		

F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules		
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Ore
Utilizarea adecvată a metodelor și mijloacelor de pregătire specifice privind însușirea tehnicii exercițiilor din școala alergării, aruncării și săriturii (alergărilor pe plat, alergarea pe teren variat, alergarea de garduri, alergarea de obstacole, ștafeta, săriturii în lungime cu pași în zbor, triplusalt, săriturii în înălțime cu rostogolire ventrală și răsturnare dorsală, aruncării greutății cu elan liniar, prin săltare și cu elan circular, aruncarea discului, a suliței și mingii de oină).	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	14
- Pregătirea și conducerea lecțiilor la nivel de inițiere.	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	7
-Învățarea, consolidarea și perfecționarea execuțiilor tehnice și a metodicii de predare/învățare a probelor atletice cuprinse în programa analitică.	-explicare, demonstrare, exersare, expunere, conversație, întreceri/probe	7
BIBLIOGRAFIE Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Bondoc-Ionescu A., Atletism-Metodica predării probelor în cadrul lecțiilor de atletism. Curs de sinteză. Editura Universitatea "Transilvania" din Brașov 2020 Bibliografie facultativă Bondoc-Ionescu D., Nechita F., Bondoc-Ionescu A. – Tehnica și Metodica predării probelor de atletism cu noțiuni de regulament competițional, Edit. Universității Transilvania, Brașov, 2018 Bondoc-Ionescu A. – Atletism, tehnica probelor, GUP-Gala i University Press, 2019. Gârleanu D., Tănăsescu I., -POLIATLOANE-pregătirea copiilor și juniorilor Ed.Sport-Turism, București, 1981. Iulian Săvescu, Proiectarea demersului didactic la educație fizică pentru clasele de liceu, Ed. Print, 2005 Mihăilescu L., -ATLETISM-alergarea de garduri, Ed. Universității din Pitești, 2005. Neamțu M. -ATLETISM. Editura Omnia, Brașov 1999. Neamțu M., -Tehnica probelor atletice și metodica predării probelor atletice.Ed. Omnia, Brașov, 2005. Scurt, C. -Poliatlonul athletic școlar. Ed. Universității Transilvania, Brașov 2009. F.R.A -Regulamentul concursurilor de atletism. F.R.A. 2023 I.A.A.F. -Book of rules		

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

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

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	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 și înțelegere în ceea ce privește rolul atletismului în domeniul kinetoterapiei. - Îndeplinirea criteriilor disciplinei și obținerea notei 5 (cinci) la lucrarea practico-metodică, cât și la examenul scris. - Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice (laborator) și curs teoretic 50%.			

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

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

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică/ 2230 Profesor în învățământul secundar, ocu vizată: COR ESCO 233002 - Profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					78 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	78				
3.8 Total ore pe semestru	120				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor specifice ramurii sportive: gimnastică.
7.2 Obiectivele specifice	• 1. Abordarea procesurală a unor cunoștințe teoretice privind noțiunile elementare, terminologia, conținutul gimnasticii de bază.

	• 2. Formarea unui bagaj bogat de cunoștințe teoretice și practice privind utilizarea mijloacelor gimnasticii acrobatice și artistice necesare formării specialistului în gimnastică; • 3. Formarea de a însuși și executa corect exercițiile acrobatice și la aparate, cât și în sensul organizării și desfășurării activităților specifice domeniului EFS.
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1 Teoria instruirii privind studiul proceselor concrete de predare – învățare ce se desfășoară în contextul școlar.	Prelegere power point+ dezbateri	2 ore	
2. Metodologia instruirii, concepte, tipologii, prezentare generală, factori și condiții de optimizare.		2 ore	
3.Însușirea principalelor repere teoretice și metodologice pe care le implică abordarea exercițiilor acrobatice (exerciții acrobatice – caracteristici și clasificare) și exercițiilor la aparate.		4 ore	
4. Instruirea în gimnastică ca expresie a relației proces – învățare/evaluare (Pregătirea fizică: principalele sarcini ale pregătirii fizice în gimnastică; Calitățile motrice. Pregătirea psihologică: procedee metodice pentru pregătirea specială de concurs – modelarea antrenamentelor. Pregătirea teoretică și tactică).		6 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8			
Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; 2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; 3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; 5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol Iși II, Ed. Perpessicius. Buc. 2003. 6. STROESCU, A. Gimnastica, Ed Did și Ped Buc. 1968; 7. THOMAS, L Exerciții la scara fixă Ed. UCFS, Buc 1961 1. VIERU, N. Manual de gimnastică sportivă, Ed. Driada Buc. 1997;			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1.EXERCIȚII DE D.F.G.– exerciții cu bastoane de gimnastică, exerciții cu mingi medicinale, exerciții cu și la banca de gimnastică și ex scara fixă.	Metoda fragmentat-imitativă	6 ore	
2.EXERCIȚII APLICATIVE –tehnica și metodologia predării exercițiilor aplicative specifice gimnasticii: echilibrul,târârea, cățărarea și escaladarea. tehnica și metodologia elaborării parcursurilor aplicative.		6 ore	
3.EXERCIȚII ACROBATICE – tehnica și metodică învățării stândului pe Mâini, pod (F), rostogolirii înapoi prin stând pe mâini (B)., roții laterale,	Demonstrația Exersarea	8 ore	

roții întoarse și a îndreptării de pe cap (B) (perfecționarea elementelor acrobatice sem 1. Legări și combinații de elemente acrobatice însușite.			
4.SĂRITURI CU SPRIJIN - tehnica și metodologia săriturii, grupa II, săritură prin rostogolire la lada în lungime- fete și săritura prin sprijin depărtat la lada de gimnastică în lungime băieți	Metoda fragmentat-imitativă	8 ore	
Bibliografie obligatorie: 1. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Note de curs UniTBv, uz intern, 2023; 2. NECHITA, F. Teoria și practica gimnasticii în școală, Curs format IFR, UniTBv, 2021; 3. PATA, O.P. Teoria și practica în ramuri ale gimnasticii, Editura Universității Ștefan cel Mare Suceava, 2016, ISBN: 978-973-666-458-8			
Bibliografie facultativă: 1. BANATAN, O. Exerciții cu banca de de gimnastică, Ed. UCFS Buc. 1957; 2. FEKETE, I. Gimnastica de bază, acrobatică și sărituri, ED. Librăriile Crican, Oradea, 1996; 3. PODLAHA, R. Terminologia gimnasticii, Ed. CNEFS 1971; 4. POPESCU, G Gimnastica - prezentare generală, Ed. Perpessicius. Buc. 2003; 5. POPESCU, G Gimnastica de bază , vol 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.			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a conceptelor și noțiunilor specifice domeniului	Examen scris	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Demonstrarea și executarea unui exercițiu liber ales conținând elementele acrobatice specifice gimnasticii și execuția globală a săriturilor impuse.	Evaluare tehnică	15%
	Susținere temă de specialitate (complex DFG sau parcurs aplicativ).	Evaluare practică	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. • Prezența obligatorie: 80% la lucrările practico-metodice și la cursul teoretic 50%.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf. dr. Florentina NECHITA, Titular de curs	Drd. Ermil POPESCU, Titular de laborator

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Sport și Performanță Motrică
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba engleză I							
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	Nivelul mediu (B1)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	laptop, videoproiector, conexiune la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	laptop, videoproiector, conexiune la internet

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

Competențe profesionale	Competențe profesionale și rezultate ale învățării CP 1. Competențe generale de comunicare în limba engleză (conform descriptorilor de nivel minim B1 din CECRL)
----------------------------	---

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul selectează elemente din sistemul fonetic, lexical și gramatical al limbii engleze, precum și formulele conversaționale specifice diferitelor interacțiuni sociale, necesare în producerea mesajelor orale și scrise și în interacțiuni verbale.

1.2. Abilități

R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul receptează mesaje orale sau scrise pe diverse teme de interes din domeniul personal, social, educațional sau profesional (descrierea de evenimente, exprimarea stărilor etc.).

R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul identifică punctele principale dintr-un discurs pe teme familiare cu privire la activitatea profesională, la școală, la petrecerea timpului liber etc.

R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul produce mesaje orale și scrise în limba engleză, adaptându-și limbajul la specificul situației de comunicare.

R.Î.1.2.4. Studentul/Absolventul argumentează pe scurt opinii din propriul domeniu de interes.

R.Î.1.2.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente pe teme profesionale sau de interes personal (descriind evenimente, experiențe și impresii).

R.Î.1.2.6. Studentul/Absolventul își adaptează stilul și viteza de ascultare/citire la diferite scopuri, utilizând, selectiv, surse de referință adecvate.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul ascultă independent prezentări, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul urmărește emisiuni audio-video, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul citește autonom, în scop academic, informativ sau de plăcere, diferite tipuri de texte pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.4. Studentul/Absolventul face prezentări clare pe teme din domeniul său de interes, dezvoltând și susținând idei și oferind exemple relevante.

R.Î.1.3.5. Studentul/Absolventul produce texte scrise clare și detaliate, descriptive, narative, argumentative sau funcționale, pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.6. Studentul/Absolventul interacționează adecvat în limba engleză, oral și în scris, față în față sau online, în mediul social sau în comunitatea academică.

CP 2. Competențe specifice de comunicare lingvistică profesională (nivel minim B1)

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul utilizează adecvat particularitățile lingvistice și terminologia specifică limbajului din domeniul său de specialitate.

2.2. Abilități

R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul receptează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică.

	R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul elaborează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul realizează acte de comunicare orală (indicații, recomandări, comenzi etc.) specifice relațiilor profesionale din domeniul sportului și educației fizice: antrenor - sportiv, kinetoterapeut - pacient, profesorul de sport - elev. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul receptează diferite tipuri de documente (în format scris, audio, video) care tratează subiecte referitoare la diferite sporturi sau activități din domeniul sportului și educației fizice. R.Î.2.3.4. Studentul/Absolventul susține prezentări clare pe diferite subiecte din domeniul său de specialitate, respectând particularitățile limbajului specializat atât la nivel lexical, cât și în plan discursiv. R.Î.2.3.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente de recomandare, personalizare, detaliere a unor programe de activități fizice cu folosirea unor elemente lexicale specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Studentul/Absolventul îndeplinește la termen, în mod riguros, eficient și responsabil temele date. CT2. Studentul/Absolventul aplică tehnici de relaționare în grup, își dezvoltă capacitățile de comunicare interpersonală și își asumă roluri specifice în cadrul muncii de echipă. CT3. Studentul/Absolventul valorifică eficient resursele și tehnicile de învățare pentru formarea continuă. CT4. Studentul/Absolventul utilizează componentele domeniului specific în deplină concordanță cu etica profesională. CT5. Studentul/Absolventul se adaptează la contextul educațional și profesional românesc. CT6. Studentul/Absolventul se integrează în sistemul de învățământ universitar din România.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul își propune să îmbunătățească nivelul mediu al studenților, ceea ce le va permite să înțeleagă un text de specialitate în engleză, să producă texte în engleză, ceea ce le va permite să-și prezinte ideile, să dea înțeleși, să lucreze cu alți studenți în proiecte naționale și internaționale.
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea abilităților orale și scrise în diverse contexte profesionale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. PAST PERFECT SIMPLE	Expunere de date și predare interactivă	2	-
1. PAST PERFECT CONTINUOUS	Expunere de date și predare interactivă	2	-
2. FUTURE SIMPLE	Expunere de date și predare interactivă	2	-
3. FUTURE CONTINUOUS	Expunere de date și predare interactivă	2	-

4. FUTURE OF INTENTION	Expunere de date si predare interactiva	2	-
5. FUTURE PERFECT SIMPLE and CONTINUOUS	Expunere de date si predare interactiva	2	-
6. RECAPITULARE	Expunere de date si predare interactiva	2	-

Bibliografie

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. The Purpose of Higher Education (career preparation, intellectual development, personal growth)	Expunere de date si predare interactiva	2	-
2. Online Education vs. Traditional University	Expunere de date si predare interactiva	2	-
3. Internship and Practical Experience	Expunere de date si predare interactiva	2	-
4. Changing Trends in Higher Education	Expunere de date si predare interactiva	2	-
5. The Role of Professors and Teaching	Expunere de date si predare interactiva	2	-
6. Graduate Studies and Postgraduate Education	Expunere de date si predare interactiva	2	-
7. Recapitulare	Expunere de date si predare interactiva	2	-

Bibliografie

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

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

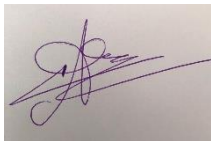
Studentul dobandeste abilitati care ii servesc la angajabilitate deoarece studentul va sti cum sa se faca atractiv pe piata muncii

10. Evaluare

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

10.4 Curs	Barem de evaluare	verificare	100 %
			100 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Elaborarea unui discurs oral/ scris complex, bogat lexical și sintactic, articulat precis din punct de vedere logic pe o temă dată.			

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

Prof.dr. TURCU IOAN Decan	Prof.dr. Director de departament
Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de curs	Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de seminar

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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	EDUCAIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamanul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Etică și integritate academică							
2.2 Titularul activităților de curs	Teriș Ștefan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Teriș Ștefan							
2.4 Anul de studiu	1	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					16
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	50				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP8. 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. CP9. R.Î. 9.3.3. Studentul / absolventul organizează grupele de subiecți în concordanță cu particularitățile bio -psihomotrice și sociale. CP12. R.Î. 12.1.3. Studentul / absolventul cunoaște normele și principiile eticii și deontologiei.
Competențe transversale	CT2. R.Î. 2.2.2. Studentul / absolventul delege responsabilități în mod echitabil și eficient, ținând cont de competențele și potențialul membrilor echipei. CT4. 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.

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

- 1.Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
- 2.Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
- 3.MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018
- 4.Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59 -117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
- 5.Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025.
- 6.<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.Pleşu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
- 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.
- Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
- 8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Etică și deontologie în sporturile individuale	Dezbateri	2	
Etică și deontologie în sporturile de echipă	Dezbateri	2	
Etică și deontologie în sporturile de contact	Dezbateri	2	
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	Dezbateri	2	
Etica și deontologia în antrenamentul sportiv	Dezbateri	2	
Modele etice în sportul de performanță	Dezbateri	2	
Etica în presa sportivă	Dezbateri	2	

Bibliografie obligatorie:

- 1.Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017.
- 2.Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.
- 3.MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018
- 4.Matic, A.V., - Plagiatul, autoplagiatul și alte abateri de la normele de bună conduită în cercetarea științifică, dezvoltarea tehnologică și inovare. În C.C. Vlad, Etică și deontologie academică (pp. 59 -117). Editura Universității din Galați, Galați, 2018.
5. 5.Teriș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025.
- 6.<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.Pleşu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005
- 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012.

Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005.
8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența minim 50%	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minim 80%	Sușținerea 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.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Lect.dr. Ștefan Teriș Titular de curs	Lect.dr. Ștefan Teriș Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	UNIVERSITATEA TRANSILVANIA DIN BRAȘOV
1.2 Facultatea	EDUCAIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					58ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					36
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					0
Examinări					2
Alte activități.....					0
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Preconții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
-------------------------------	--------------

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	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. 1.6. Studentul / Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și a programelor non-formale ajustându-le în funcție de feedback-ul elevilor / sportivilor 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 competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Educația fizică - componentă a domeniului de cercetarea teoriei educației fizice și sportului	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Obiectivele, finalitățile și funcțiile educației fizice și sportului	Prelegere, prezentari	2 ore	

	multimedia (ppt)		
Sistemul mijloacelor educației fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Conținutul procesului instructiv-educativ și curriculum	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Calitățile motrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
Priceperile și deprinderile motrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Principiile de instruire în educația fizică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Metodele specifice educației fizice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Lecția de educație fizică.	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Proiectarea didactică în educația fizică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Evaluarea în educația fizică	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Statutul și rolul specialistului în educație fizică și sport	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	

Bibliografie obligatorie:

1. Bădău D - Teoria educației fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2024
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 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
5. Badau D. Teoria și metodica EFS, note de curs de uz intern UNITBV, 2024

Bibliografie facultativă:

1. Badau D., Dusa Flaviu – 'Teoria educației fizice și sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tîgu Mureș , 2013
2. Badau D. – 'Teoria educației fizice și sportului' , Note de curs UMF Tîgu Mureș , 2012
3. Ungureanu A – Metodica educației fizice în învățământul prescolar și primar, Edit. Universitaria Craiova, 2011
4. Carstea Gh. – "Teoriei și metodica educației fizice și sportului", Edit. Adna, București, 2000
5. Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006

6. Savescu Iulian - Educatie Fizica Si Sportiva Scolara. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodică, 2011			
7. Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, Bucuresti, 2013			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Obiectul de studiu si idealurile al teorie educatiei fizice si sportului	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Miscarea si motricitatea omului	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Capacitatea motrica generala	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	4	
Invatarea motrica	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	4	
Proiectarea didactice	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Elaborarea unui protocol de densitate motrica si functionala a lectiie de educatie fizica	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Evaluarea la disciplina educatie fizica in ciclul primar si gimnazial	Convorbire, explicatia, demonstratia, prezentare media	2	
Bibliografie obligatorie: 1 Bădău D - Teoria educatiei fizice și sportului, note de curs de uz intern - UNITBV, 2024 2 Balint I, Badicu G – Teoria educatiei fizice și sportului, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2023. (chrome-extension://efaidnbmninnbpcjpcglclefindmkaj/https://ebooks.unitbv.ro/wp-content/uploads/2024/02/978-606-19-1629-0-10_pages.pdf) 3 Cataneanu Sergiu Marian, Ungureanu-Dobre Aurora – Educatia fizica si sportive scolare, Editura Universitaria, 2016 4 Bocos Musata-Dacia, Jucan Teoria și metodologia instruirii. Teoria și metodologia evaluării. Repere și instrumente didactice pentru formarea profesorilor, Edit. Paralela 45, 2022 Bibliografie facultativa: 1 Badau D., Dusa Flaviu– 'Teoria educatie fizice si sportului. Teste grila, Note de curs UMF Tigu Mures , 2013 2 Badau D.– 'Teoria educatie fizice si sportului' , Note de curs UMF Tigu Mures , 2012 3 Ungureanu-Dobre A – Metodica educatie fizice si sportului, Editura Universitaria, 2013 4 Carstea Gh. – "Teoriei si metodica educatie fizice si sportului", Edit. Adna, Bucuresti, 2000			

- 5 Dragnea A., și colaboratorii – Educație Fizică și Sport - teorie și didactică - Editura FEST, București, 2006
- 6 Savescu Iulian - Educație Fizică și Sportivă Școlară. Ghid Auxiliar Pentru Clasele Primare, Editura pedagogie metodică, 2011
- 7 Tudor Virgil - Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen cunoștințelor specifice disciplinei	Test redactional (test grila)	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	2 Teste grila (evaluare curentă)	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovarea examenelor curente cu minim notă 5. Nota minimă de promovare a disciplinei este 5 (cinci). Prezenta minim curs 50%, seminar 80%.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
prof.dr. Dana Bădău Titular de curs	prof.dr. Dana Bădău Titular de lucrare practică/ seminar

Notă:

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale antrenamentului sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Ex a m en	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					18
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					2
Tutoriat					2
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	41				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

Competențe profesionale	R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. R.Î. 2.3. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele 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, a proiectării și planificării actului de predare-învățare 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 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Principiile antrenamentului sportiv.	Prelegere	2	
Clasificarea sporturilor. Sub sistemele sporturilor.	Prelegere	2	
Indicatorii (factorii) care determina performanta in sport.	Prelegere	6	
Efortul fizic în antrenamentul sportiv. Definitie, parametri, clasificări, caracteristici.	Prelegere	8	
Selecția în sport, etapele selecției.	Prelegere	8	

Continutul antrenamentului sportiv. Factorul fizic. Calități motrice, priceperi și deprinderi motrice în antrenamentul sportiv. Factorul tehnic. Elementul tehnic. Procedul tehnic. Factorul tactic. Acțiuni tactice individuale și colective în atac și în apărare. Factorii teoretic și psihologic. Elemente de conținut și modalități de pregătire.	Prelegere	8	
Conținutul planului calendaristic anual specific antrenamentului sportiv. Operații specifice antrenamentului sportiv: planificarea, programarea și periodizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere	6	
Planul anual. Macro ciclul în antrenamentul sportiv. Mezociclul în antrenamentul sportiv. Micro ciclul în antrenamentul sportiv. Lecția de antrenament sportiv.	Prelegere	8	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv.	Prelegere	4	
Evaluarea în antrenamentul sportiv.	Prelegere	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 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, Brasov, 2005. 3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005. 4. Han iu, I., Studiul mișcării. Ed. Universității din Oradea, 2003. 5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009. 6. Prescorni ă 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. Rădu C. - Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989. 19. Șchiopu U., Verza E. – Psihologia vârstelor, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1981. 10. Serban M. – Aprecierea calităților în sport, Eseu psihopedagogic, Ed. Sport Turism, București, 1987. 11. Teodorescu L.- Sportul integrator al educației fizice în cadrul științei sportului, E.F.S., 1989. 12. Ungureanu O. – Teoria și metodica antrenamentului sportiv, Ed. Universității Al.I. Cuza, Iași, 1995. 13. Todea S., F., - Metodica educației fizice și sportive, Ed. Fundației „România de mâine”, București, 2001.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Stadiile/eșaloanele antrenamentului sportiv. Obiective.	Dezbateri	4	
Selecția - factorii individuali determinanți ai capacității de performanță: „cei 4 A”.	Dezbateri	6	
Mijloace specifice realizării selecției sportive la copii și juniori	Dezbateri	6	

Mijloace specifice realizării selecției sportive la tineret și seniori.	Dezbateri	6	
Metode și mijloace destinate perfecționării factorilor antrenamentului sportiv.	Dezbateri	6	
Dezvoltarea factorului fizic. Învățarea, consolidarea și perfecționarea factorului tehnic. Învățarea, consolidarea și perfecționarea factorului tactic.	Dezbateri	10	
Proiectarea structurilor specifice antrenamentului sportiv; exemple de proiectare.	Dezbateri	8	
Exemple de planificare, programare și periodizare a antrenamentului sportiv.	Dezbateri	4	
Relații și determinări între factorii antrenamentului sportiv. Reguli ale aplicării evaluării în antrenamentul sportiv.		6	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 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, Brasov, 2005. 3. Gheorghe D., - Teoria antrenamentului sportiv, Ed. Fundația România de Măine, București, 2005. 4. Hantiu, I., Studiul mișcării. Ed. Universității din Oradea, 2003. 5. Popescu F., - Pregătire fizică în jocurile sportive, Ed. Fundația România de Măine, București, 2009. 6. Prescorni 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. Rădu C., - Prognoza și modelul performanțelor oficiale, Rev. E.F.S. nr.2.1989. 19. 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.			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă.	Susținerea unui plan de	Condiție de

	Prezenta: 80%	antrenament din sportul preferat/specializare.	intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și proiectarea conținuturilor specifice procesului didactic de antrenament sportiv, ca parte integrantă activităților socio-umane.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 29.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică / profesor în învățământul gimnazial

2. Date despre disciplină

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

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					69ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					10
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					3
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	- Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia, link-uri spre open sources în domeniu - Promovarea examenului practic la disciplina Teoria și practica în sportul de expresie-fitness , sem 1 din anul II. - Parcursul disciplinei Teoria și practica în sportul de expresie- fitness
4.2 de competențe	- Să cunoască și să aplice mijloacele programelor specifice domeniului fitness - Capacitatea de exprimare motrică a achizițiilor specifice programelor din domeniul fitness - 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	Sala de Fitness Colina Universității
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Sala de Fitness Colina Universității

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

Competențe profesionale	C1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice antrenamentului sportiv - R.Î.1.1 Proiectarea modulară (sport și performanță motrică) și planificarea conținuturilor de bază ale domeniului fitness, cu orientare interdisciplinară, organizarea curriculumului integrat și a mediului de instruire și învățare, prin largirea ariei de cuprindere a activității motrice divizate în domenii de sine statatoare cu specific aparte. - R.Î.1.2 Utilizarea cunoștințelor privind evaluarea capacităților psihomotrice, legătura dintre factorii anatomo-fiziologici și for a, puterea, precizia, viteza de anduranță a programelor de fitness. - R.Î.1.3 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei din programele specifice programelor de fitness/aerobic. C2 Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul antrenamentului sportiv - R.Î.2.1 Organizarea în mod judicios a claselor de fitness, precum și a activităților motrice de tip non-formal - R.Î.2.2 Capacitatea de a crea un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul claselor de aerobic/fitness în antrenamentul sportiv. - R.Î.2.3 Coordonarea și organizarea de clase de instruire în domeniul fitness
Competențe transversale	CT1 Cooperare și comunicare în mediul profesional - R.Î.1.1 Identificarea conceptelor, teoriilor și a modelelor privind componenta teoretică și componenta metodică cu valente pronunțate pe caracterul practic al disciplinei de studiu. Selectarea și introducerea conținuturilor specifice pe programe de fitness în context general de pregătire prin implicarea domeniului propriu de cercetare și interferarea acestuia cu alte domenii și discipline științifice. - R.Î.1.2 Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice programului de fitness CT2 Dezvoltarea carierei R.Î.1.1 Îndeplinirea în condiții de eficiență și eficacitate a sarcinilor de lucru pentru organizarea și desfășurarea activităților sportive. 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 R.Î.1.3 Planificarea dezvoltării carierei prin strategii de dezvoltare profesională continuă

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele 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 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Aspecte definitorii și componentele fitnessului.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	1	
Aspectele teoretice privind calitățile motrice.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Aspecte teoretice privind calitățile motrice de bază îndemânarea și rezistența.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Metode de antrenament specifice fitness-ului fizic.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul Step.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul TotalGym/Gravity.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul TRX.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Programul Pilates.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Antrenamentul Funcțional.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Metoda antrenamentului "Circuit".	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Mijloace pentru acordarea primului ajutor, în fitness.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	4	
Pansarea în acordarea primului ajutor, în fitness.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	2	
Curs recapitulativ tipologia programelor de antrenament.	Prelegere, expunere, prezentare power - point	1	
Bibliografie obligatorie 1. Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021 2. Chicomban C.M. Kinesiologie, Ed. Univ. Transilvania, 2014 3. Chicomban C.M, Fitball. Program multifuncțional de corectare postural și antrenament specific, 2015 4. Chicomban C.M. Fitness, Curs tehnologie IFR, actualizat 2020 5. Hansen D.,Kennelly S.Plyometrie.Anatomie, Ed. Compress sport, 2018 6. Chicomban M- Teoria si practica în sportul de expresie- fitness, power-point, FEFSM, 2024 7. Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabil Techniques 8. Ed. Ulysses, 2020 9. Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022 10. Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Lifestyle, București, 2021 Bibliografie facultativa 11. Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Generalități , discutii terminologice, metode de antrenament.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	

Continutul programelor de aerobic.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Metode practice în predarea Step aerobic.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Metode practice în predarea TotalGym/Gravity.	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Metode practice în predarea Total rezistance exercises-TRX	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Metode practice în predarea programelor PILATES	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Metode practice în predarea programelor antrenamentului Functional și antrenamentului "Circuit"	Expunere, lucru în grup, învățare practico-metodică, analiză și dezbateri etc.	4	
Bibliografie — Carr K.,Feit M., K. Functional Training Anatomy, Ed. Human Kinetics Publishers, 2021 — 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 — Knopf K., Therapy Ball Workbook: Illustrated Step-By-Step Guide to Stretching, Strengthening, and Rehabil Techniques — Ed. Ulysses, 2020 — Nelson A. G., Kokkonen J. Anatomia stretchingului, Ed. Trei, București, 2022 — Puleo J., Milroy P. Anatomia alergării, Ed. Livestyle, București, 2021 Bibliografie facultativa — Siler, B. The Pilates Body. London: Edited by Michael Joseph, 2000			

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

Inspectoratul Școlar Județean, cluburile sportive și federația de specialitate
--

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea corectă a noțiunilor specifice cu o terminologie adecvată. Prezenta 50%	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui program fitness pe o temă data,demonstrarea și	Proiect pactico-metodic	70%

	coordonarea corectă a elementelor specifice fitnessului. Prezenta 80%		
10.6 Standard minim de performanță			
Rezolvarea unei probleme bine definite (explicarea, demonstrarea, conceperea unor exerciții specifice programelor fitness, de complexitate medie)			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Chicomban Mihaela Titular de curs	Conf. dr. Chicomban Mihaela Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Teoria și practica instruirii în sporturi de apă: natație							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ionescu Anca							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Ex a m en	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DD DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					4
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

8. Conținuturi

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

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă. Prezența: 80%	100 m înot în două procedee la alegere	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și predarea tehnicii procedeelor de înot.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 29.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICA SI SOMATO-FUNCTIONALĂ								
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Badau								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Badau								
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD	
							Obligativitate ⁴⁾	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					69 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					40
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					7
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					20
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
-------------------------------	--------------

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Echipamente si tehnologii specifice.
--	--------------------------------------

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. 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. 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. 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. 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. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive. R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională. 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 competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insusirea conceptelor si formarea competentelor de utilizare a instrumentelor de evaluare evaluare motrica si somato –functionala in educatia fizica si sportiva.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilită ilor de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării motrice si somato-functionale. Formarea deprinderilor de masurare antropometrica si de evaluare motrica specifica EFS.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Considerații generale privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
2. Componentele, principiile și funcțiile evaluării. Evaluarea în educația fizică: cerințe și tipologie	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
3. Criterii de evaluare în activitățile motrice și erori în evaluare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
4. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
5. Examenul somatoscopic: diametre, perimetre, compoziția corporală	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
6. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman – fitness-ul aerob	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
7. Testarea capacității motrice - evaluarea fitness-ului fizic	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
8. Măsurarea și evaluarea calităților motrice și psihomotrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	10 ore	
9. Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare în activitățile fizice și sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
Bibliografie obligatorie: – Badau D, Badau A – Evaluarea în activitățile motrice. Editura Risoprint, 2025 – Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2024 – Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul – Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umană - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures – Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, Bibliografie facultativă: – Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013 – Tudor Virgil (2011). Măsurarea și evaluarea în educația fizică și sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul – Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov – Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Măsurătorilor antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	6	
2. Teste și probe funcționale (fitness-ul cardiovascular). Bateria de teste EUROFIT	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
3. Teste de motricitate- calitățile motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	8	

4. Teste de evaluare a capacității psihomotrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	8	
5. Utilizarea de tehnologii de evaluare	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	2	
Bibliografie obligatorie: - Badau D, Badau A – Evaluarea în activitățile motrice. Editura Risoprint, 2025 - Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2024 - Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul - Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures - Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5 Bibliografie facultativa: - Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978 - 606-8294-52-0 - Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul - Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov - Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen cunoștințelor specifice disciplinei	Test redactional (test grilă)	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	2 teste grila (evaluare curentă) Portofoliu de evaluare somatometrică și motrică.	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovare testelor curente la seminar cu minim nota 5, completarea corectă și predarea portofoliului de evaluare. Nota minimă de promovare este 5 (cinci). Prezenta minim curs 50%, seminar 80%.			

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

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

prof.dr. Dana Bădău Titular de curs	prof.dr. Dana Bădău Titular de lucrări practice/ seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educatie Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Sport si Performanta motrica
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educatie Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licentă
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport si performanta motrica

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Educație pentru sănătate și prim ajutor							
2.2 Titularul activităților de curs	Prof . dr. Cioroiu Silviu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Olteanu Mircea							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ²⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	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					47 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					22
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					3
Pregătire seminarii/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	47				
3.8 Total ore pe semestru	75				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	3				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	• -
4.2 de competențe	• -

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Prezenta minim 80%.

6. Competențe specifice acumulate

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 prin 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 igienă și prim ajutor cu aplicabilitate în domeniul educației fizice și sportului; - Îmbunătățirea capacității organizatorice în intervențiile în caz de accidente

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Nr.de ore	Observații
1. Igiena alimentatiei. Necesitatile nutritive ale omului sanatos.	Prelegere, prezentare video, discutii, metode intuitive.	2 ore	
2. Alimentatia rationala la sportivi. Igiena individuala a sportivului.		1 ore	
3. Probleme de igiena in sportul de performanta.		2 ore	
4. Elemente generale de prim ajutor. Modalitati de transport al accidentatilor. Modalitati de infasare.		2 ore	
5. Traumatismele (contuzii, plagi, entorse, luxatii, fracturi).		2 ore	
6. Hemoragia. Mijloace de hemostaza.		2 ore	
7. Stopul cardiac, respirator si stopul cardiorespirator.		2 ore	
8. Inec.		1 ore	
Bibliografie			
Bibliografie obligatorie:			
1. Cioroiu, SG – Educatie pentru sanatate si prim ajutor – prezentare power point revizuita 2025.			
2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimentatie în diferite ramuri sportive., Ed. Universității Transilvania din Brașov , Brașov, 2019.			

3. Cioroiu, S.G. – <i>Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a</i>, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024. 4. Lesco, A – Ghid de prim ajutor medical – Ed. ARC, 2015. 5. x x – Manual de prim ajutor, editia a III-a, revizuita – Ed. Litera, 2019. Bibliografie facultativă: 6. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 7. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009; 8. Lucreția Titirica – „Urgențe medico-chirurgicale” Ed. Med.București, 1990 9. Dr. L. Matesz – „Primul ajutor în accidente” Ed. Sport – turism., Buc., 1990 10. Dr. I. Năstăsoiu – „A.B.C.-ul primului ajutor”, Ed. Ceres. Buc., 1989 11. E.Proca – „Tratat de patologie chirurgicală vol III”, Ed. Med., Buc., 1989 12. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Nr. de ore	Observații
1. Transportul accidentatului: procedee de transport cu unul sau mai multi salvatori (prin sprijinire, pe brate, pe spate, pe umeri, „scaun din maini”, „unul dupa altul”, pe targa).	Metode de comunicare: Explicație și descriere. Metode intuitive: tehnici și demonstrații Kinograme și filme didactice Exersare practica efectiva, mulaje.	2 ore	
2. Plaga, contuzia – semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
3. Procedee de infasare: circulara, spirala, evantai, rasfranta, manusa, „8”, spica polixelui, deget II, basmaua in esarfa a mb. superior, capelina, contentia supla a genunchiului, bandaj Desault.		2 ore	
4. Entorsa: gleznei, genunchiului, pumnului – semne clinice, primul ajutor.		2 ore	
5. Luxatia: scapulohumerala antero-interna, cotului, metacarpo-falangiana, interfalangiana, rotulei - semne clinice, primul ajutor.		1 ora	
6. Fractura: femurului, tibiei - semne clinice, primul ajutor.		1 ore	
7. Hemoragia – semne clinice (generale, locale). Mijloacele hemostazei provizorii, hemostaza in cazul unei hemoragii la nivelul arterelor: brahiala, radiala, femurala, tibiala anterioara.		2 ore	
8. Inecul – semne clinice, primul ajutor.		1 ora	
9. Stopul cardiac, respirator, cardio-respirator.		1 ora	
Bibliografie obligatorie: 1. Cioroiu, SG – Educatie pentru sanatate si prim ajutor – prezentare power point revizuita 2024. 2. Cioroiu, SG -. – Programe de alimenta ie în diferite ramuri sportive., Ed. Universită ii Transilvania din Brașov , Brașov, 2019. 3. Cioroiu, S.G. – <i>Educația sportivului – Igiena alimentației, măsuri de prim ajutor –Editia a 2-a</i>, Ed. Universității Transilvania din Brașov, 2024. 4. 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 facultativa: 6. Cioroiu, S. G. – “Educatia sportivului – Igiena alimentatiei, masuri de prim ajutor.”, Edit. Universitatii Transilvania din Brasov, 2009; 7. Crețu, A. – “ABC-ul primului ajutor medical” – Editura Didactica si Pedagogica, R.A. – Bucuresti, 2000. 8. Drăgan, I – „Prim ajutor în medicina sportivă”,Bucuresti, 2002.			

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

10. Evaluare

Tip activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Analiza comparativă a unor procese, stări, situații, comportamente, folosind tehnici specifice disciplinei educație pentru sănătate și prin ajutor	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi. Se vor evalua doar notiunile ce se regasesc în fraze coerente, scrise cursiv și corect în limba română.	50 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	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.	Conditionează 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).			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Florentina NECHITA, Director de departament
Prof. Dr. Silviu Cioroiu Titular de curs	Lector dr. Mircea Olteanu Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Sport și Performanță Motrică
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba engleză I							
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	Nivelul mediu (B1)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	laptop, videoproiector, conexiune la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	laptop, videoproiector, conexiune la internet

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

Competențe profesionale	Competențe profesionale și rezultate ale învățării CP 1. Competențe generale de comunicare în limba engleză (conform descriptorilor de nivel minim B1 din CECRL)
----------------------------	---

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul selectează elemente din sistemul fonetic, lexical și gramatical al limbii engleze, precum și formulele conversaționale specifice diferitelor interacțiuni sociale, necesare în producerea mesajelor orale și scrise și în interacțiuni verbale.

1.2. Abilități

R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul receptează mesaje orale sau scrise pe diverse teme de interes din domeniul personal, social, educațional sau profesional (descrierea de evenimente, exprimarea stărilor etc.).

R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul identifică punctele principale dintr-un discurs pe teme familiare cu privire la activitatea profesională, la școală, la petrecerea timpului liber etc.

R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul produce mesaje orale și scrise în limba engleză, adaptându-și limbajul la specificul situației de comunicare.

R.Î.1.2.4. Studentul/Absolventul argumentează pe scurt opinii din propriul domeniu de interes.

R.Î.1.2.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente pe teme profesionale sau de interes personal (descriind evenimente, experiențe și impresii).

R.Î.1.2.6. Studentul/Absolventul își adaptează stilul și viteza de ascultare/citire la diferite scopuri, utilizând, selectiv, surse de referință adecvate.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul ascultă independent prezentări, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul urmărește emisiuni audio-video, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul citește autonom, în scop academic, informativ sau de plăcere, diferite tipuri de texte pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.4. Studentul/Absolventul face prezentări clare pe teme din domeniul său de interes, dezvoltând și susținând idei și oferind exemple relevante.

R.Î.1.3.5. Studentul/Absolventul produce texte scrise clare și detaliate, descriptive, narative, argumentative sau funcționale, pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.6. Studentul/Absolventul interacționează adecvat în limba engleză, oral și în scris, față în față sau online, în mediul social sau în comunitatea academică.

CP 2. Competențe specifice de comunicare lingvistică profesională (nivel minim B1)

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul utilizează adecvat particularitățile lingvistice și terminologia specifică limbajului din domeniul său de specialitate.

2.2. Abilități

R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul receptează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică.

	R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul elaborează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul realizează acte de comunicare orală (indicații, recomandări, comenzi etc.) specifice relațiilor profesionale din domeniul sportului și educației fizice: antrenor - sportiv, kinetoterapeut - pacient, profesorul de sport - elev. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul receptează diferite tipuri de documente (în format scris, audio, video) care tratează subiecte referitoare la diferite sporturi sau activități din domeniul sportului și educației fizice. R.Î.2.3.4. Studentul/Absolventul susține prezentări clare pe diferite subiecte din domeniul său de specialitate, respectând particularitățile limbajului specializat atât la nivel lexical, cât și în plan discursiv. R.Î.2.3.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente de recomandare, personalizare, detaliere a unor programe de activități fizice cu folosirea unor elemente lexicale specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Studentul/Absolventul îndeplinește la termen, în mod riguros, eficient și responsabil temele date. CT2. Studentul/Absolventul aplică tehnici de relaționare în grup, își dezvoltă capacitățile de comunicare interpersonală și își asumă roluri specifice în cadrul muncii de echipă. CT3. Studentul/Absolventul valorifică eficient resursele și tehnicile de învățare pentru formarea continuă. CT4. Studentul/Absolventul utilizează componentele domeniului specific în deplină concordanță cu etica profesională. CT5. Studentul/Absolventul se adaptează la contextul educațional și profesional românesc. CT6. Studentul/Absolventul se integrează în sistemul de învățământ universitar din România

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul își propune să îmbunătățească nivelul mediu al studenților, ceea ce le va permite să înțeleagă un text de specialitate în engleză, să producă texte în engleză, ceea ce le va permite să-și prezinte ideile, să dea înțeleși, să lucreze cu alți studenți în proiecte naționale și internaționale.
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea abilităților orale și scrise în diverse contexte profesionale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Sequence of Tenses	Expunere de date și predare interactivă	2	-
2. Modal Verbs	Expunere de date și predare interactivă	2	-
3. Conditional Clauses	Expunere de date și predare interactivă	2	-
4. Gerund	Expunere de date și predare interactivă	2	-
5. Infinitive	Expunere de date și predare interactivă	2	-

6. Subjunctive Mood	Expunere de date si predare interactiva	2	-
7. Recapitulare	Expunere de date si predare interactiva	2	-
Bibliografie 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			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1.HISTORY OF SPORTS Curs introductiv: obiective, structură, conținut, materiale didactice, prezența la curs, metode de evaluare	Expunere de date si predare interactiva	2	-
2. HISTORY OF WINTER SPORT	Expunere de date si predare interactiva	2	-
3. Lexic: Termeni de specialitate din sfera SPORTURILOR DE IARNA ICE SKATING SPEED SKATING ICE HOCKEY FIGURE SKATING BOBSLEIGH	Expunere de date si predare interactiva	2	-
4. Lexic: Termeni de specialitate din sfera SKIULUI ALPINE SKIING BIATHLON SKI JUMPING CROSS-COUNTRY SKIING WORLD CUP	Expunere de date si predare interactiva	2	-
5. WINTER OLYMPIC GAMES WINTER PARALYMPIC GAMES	Expunere de date si predare interactiva	2	-
6. WORLD CUP / WORLD CHAMPIONSHIPS	Expunere de date si predare interactiva	2	-
1. Recapitulare	Expunere de date si predare interactiva	2	-
Bibliografie 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			

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

Studentul dobandeste abilitati care ii servesc la angajabilitate deoarece studentul va sti cum sa se faca atractiv pe piata muncii

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Barem de evaluare	verificare	100 %
			100 %
10.5 Seminar/ laborator/ proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Elaborarea unui discurs oral/ scris complex, bogat lexical și sintactic, articulat precis din punct de vedere logic pe o temă dată.			

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

Prof.dr. Turcu Ioan Decan	Prof.dr. Director de departament
Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de curs	Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea <i>Transilvania</i> din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică/ antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Bazele generale ale voleiului							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf dr. Ioan TURCU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf dr. Ioan TURCU							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DF
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					28
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					17
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					16
Tutoriat					
Examinări					2
Alte activități.....					6
3.7 Total ore de activitate a studentului	69				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

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

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala de curs dotată cu aparatură de video-proiecție
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de sport cu teren de volei, • fileu de volei, • mingi de volei

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

Competențe profesionale	1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice domeniului educație fizică și sportivă și antrenamentului sportiv R.Î.1.1. Studentul dezvoltă strategii de predare și evaluare eficiente pentru fiecare unitate de învățare/educare motrică. 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. R.Î.1.3. Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și sportive R.Î.2.1 Studentul organizează eficient timpul și spațiul în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î.2.2. Studentul monitorizează comportamentul și siguranța elevilor în timpul activităților fizice/sportive. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și sportive R.Î.3.1. Studentul creează un mediu de învățare inclusiv și respectuos în cadrul clasei/grupului de sportivi. R.Î.3.2. Studentul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î.3.3. Studentul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de predare/învățare.
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 părțile 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. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1. Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î.2.2. Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. R.Î.2.3. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate. R.Î.2.4. Studentul planifică și implementează strategii de dezvoltare profesională continuă, inclusiv participarea la cursuri de perfecționare, seminarii tematice și conferințe științifice.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea unei terminologii adecvate și formarea unor competențe metodic-organizatorice privind predarea disciplinei volei în învățământul de toate gradele.
7.2 Obiectivele specifice	- 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 procedurilor tehnice - Explicarea mecanismelor motricității generale și a mijloacelor de acționare specifice

	jocului de volei Utilizarea unor sisteme de evaluare și apreciere a execuțiilor corecte pe componentele antrenamentului sportiv
--	---

8. Conținuturi

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

3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014
4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014
5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015
6. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014
7. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Explicarea / precizarea noțiunilor și conceptelor teoretice specifice disciplinei, cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă	70%
10.5 Laborator	Demonstrarea și aplicarea corectă a elementelor tehnice specifice jocului de fotbal	Verificare practică (VP). Evaluarea executării corecte a procedeelor 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 fotbal), de complexitate medie, din domeniul educației fizice			

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

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Ioan TURCU, Titular de curs	Conf.dr. Ioan TURCU, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metode de cercetare în știința sportului și educației fizice								
2.2 Titularul activităților de curs	Ioan Turcu								
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ioan Turcu								
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	IV	2.6 Tipul de evaluare	C	2.7 Regimul disciplinei	Conținut	DC	
							Obligativitate	DI	

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	3	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	42	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					58 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					15
Tutoriat					4
Examinări					4
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	58				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Proiector, sala amfiteatru / Platformă e-learning
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala de seminar, proiector / Platformă e-learning

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

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

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

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

Bibliografie obligatorie

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. Designuri si aplicatii in stiintele sociale, Editura Collegium, 2022
3. Stefan E.E - Metodologia elaborarii lucrarilor stiintifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019
4. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentari power-point, 2024

Bibliografie facultativă

1. 1. Turcu, I. – Metodologia cercetării în educație fizică și sport, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007
2. Bogdan, I. – Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
3. Chelcea, S. – Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative, Editura Economică, București, 2004.
4. Epuran, M. – Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness, Editura FEST, București,

2005.

5. Feșteu, D. – *Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport*, Editura Aldus, Brașov, 1999.
6. Gagea, A. – *Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.
7. Maroti, Ș. – *Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
8. Niculescu, M. – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.
8. Popa, G. – *Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Analizarea noțiunilor specifice disciplinei	Expunere interactiva, dezbateri, lucru în grup, învățare prin probleme/proiecte, analiză	2	
2. Analizarea metodelor de cercetare cu caracter general: - metoda bibliografică - analiza metodelor de cercetare de tip euristic - analiza aspectelor legate de modelare, model, sistem original - analiza aspectelor legate de studiul de caz - organizarea unei ședințe de brain-storming		2	
3. Prezentarea și analizarea unor modele de fișe de observație		2	
4. Prezentarea și analizarea unor modele de anchetă sub formă de chestionar și interviu		2	
5. Analizarea metodei experimentale (variabila independentă și dependentă)		2	
6. Prezentarea și analizarea unor teste și măsurători aplicabile în activitatea de e.f.s. Indicatorii statistici și aplicabilitatea lor în domeniul educației fizice și sportului		2	
7. Analizarea aspectelor legate de redactarea și susținerea lucrărilor de cercetare		2	

Bibliografie obligatorie

5. [Chelcea S](#)- *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, Editura PRO UNIVERSITARIA, 2022
6. Diaconu-Gherasim L.R, Mairean C., Curelaru M. Metode cantitative de cercetare. *Designuri și aplicații în științele sociale*, Editura Collegium, 2022
7. Stefan E.E - Metodologia elaborării lucrărilor științifice, Curs universitar, Editura Pro universitaria, 2019
8. Turcu Ioan - Metodologia cercetării în educație fizică și sport, prezentări power-point, 2024

Bibliografie facultativă

9. 1. Turcu, I. – *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Editura Universității Transilvania Brașov, Brașov, 2007
10. Bogdan, I. – *Elemente de metodică a cunoașterii, cercetării științifice și valorificării cunoștințelor*, Editura Universității Lucian Blaga, Sibiu, 2007.
11. Chelcea, S. – *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, Editura Economică, București, 2004.
12. Epuran, M. – *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness*, Editura FEST, București, 2005.
13. Feșteu, D. – *Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport*, Editura Aldus, Brașov, 1999.
14. Gagea, A. – *Metodologia cercetării științifice în activitatea de educație fizică și sport*, Editura Fundației "România de mâine", București, 1999.
15. Maroti, Ș. – *Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
16. Niculescu, M. – *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2001.
- 17.8. Popa, G. – *Metodologia cercetării științifice în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Orizonturi Universitare, Timișoara, 1999.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezenta: min. 50%	Evaluare scrisă – grilă Evaluare on-line (în situații speciale)	70%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă. Prezenta: 80%	Proiect didactic Evaluare on-line (în situații speciale)	30%
			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.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 22.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024.

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

Conf.dr. Ioan TURCU Titular de curs	Conf.dr. Ioan TURCU Titular de seminar/ laborator/ proiect
--	---

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de licență ¹⁾	Sport și Performanță Motrică
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Limba engleză 4							
2.2 Titularul activităților de curs	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Lector dr. Carmen Antonaru							
2.4 Anul de studiu	2	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	V	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DC
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	2	din care: 3.2 curs	1	3.3 seminar/ laborator/ proiect	1
3.4 Total ore din planul de învățământ	28	din care: 3.5 curs	14	3.6 seminar/ laborator/ proiect	14
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					19
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					5
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	32				
3.8 Total ore pe semestru	60				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	2				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	-
4.2 de competențe	Nivelul mediu (B1)

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	laptop, videoproiector, conexiune la internet
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	laptop, videoproiector, conexiune la internet

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

Competențe profesionale	Competențe profesionale și rezultate ale învățării CP 1. Competențe generale de comunicare în limba engleză (conform descriptorilor de nivel minim B1 din CECRL)
----------------------------	---

Rezultatele învățării

1.1. Cunoștințe

R.Î.1.1.1. Studentul/Absolventul selectează elemente din sistemul fonetic, lexical și gramatical al limbii engleze, precum și formulele conversaționale specifice diferitelor interacțiuni sociale, necesare în producerea mesajelor orale și scrise și în interacțiuni verbale.

1.2. Abilități

R.Î.1.2.1. Studentul/Absolventul receptează mesaje orale sau scrise pe diverse teme de interes din domeniul personal, social, educațional sau profesional (descrierea de evenimente, exprimarea stărilor etc.).

R.Î.1.2.2. Studentul/Absolventul identifică punctele principale dintr-un discurs pe teme familiare cu privire la activitatea profesională, la școală, la petrecerea timpului liber etc.

R.Î.1.2.3. Studentul/Absolventul produce mesaje orale și scrise în limba engleză, adaptându-și limbajul la specificul situației de comunicare.

R.Î.1.2.4. Studentul/Absolventul argumentează pe scurt opinii din propriul domeniu de interes.

R.Î.1.2.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente pe teme profesionale sau de interes personal (descriind evenimente, experiențe și impresii).

R.Î.1.2.6. Studentul/Absolventul își adaptează stilul și viteza de ascultare/citire la diferite scopuri, utilizând, selectiv, surse de referință adecvate.

1.3. Responsabilitate și autonomie

R.Î.1.3.1. Studentul/Absolventul ascultă independent prezentări, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.2. Studentul/Absolventul urmărește emisiuni audio-video, în limba engleză, pe diferite teme din domeniul personal, social, educațional sau profesional.

R.Î.1.3.3. Studentul/Absolventul citește autonom, în scop academic, informativ sau de plăcere, diferite tipuri de texte pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.4. Studentul/Absolventul face prezentări clare pe teme din domeniul său de interes, dezvoltând și susținând idei și oferind exemple relevante.

R.Î.1.3.5. Studentul/Absolventul produce texte scrise clare și detaliate, descriptive, narative, argumentative sau funcționale, pe teme din domeniul său de interes.

R.Î.1.3.6. Studentul/Absolventul interacționează adecvat în limba engleză, oral și în scris, față în față sau online, în mediul social sau în comunitatea academică.

CP 2. Competențe specifice de comunicare lingvistică profesională (nivel minim B1)

Rezultatele învățării

2.1. Cunoștințe

R.Î.2.1.1. Studentul/Absolventul utilizează adecvat particularitățile lingvistice și terminologia specifică limbajului din domeniul său de specialitate.

2.2. Abilități

R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul receptează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică.

	R.Î.2.2.1. Studentul/Absolventul elaborează texte orale sau scrise pe teme din domeniul său de specialitate, utilizând adecvat terminologia specifică. 2.3. Responsabilitate și autonomie R.Î.2.3.1. Studentul/Absolventul realizează acte de comunicare orală (indicații, recomandări, comenzi etc.) specifice relațiilor profesionale din domeniul sportului și educației fizice: antrenor - sportiv, kinetoterapeut - pacient, profesorul de sport - elev. R.Î.2.3.2. Studentul/Absolventul receptează diferite tipuri de documente (în format scris, audio, video) care tratează subiecte referitoare la diferite sporturi sau activități din domeniul sportului și educației fizice. R.Î.2.3.4. Studentul/Absolventul susține prezentări clare pe diferite subiecte din domeniul său de specialitate, respectând particularitățile limbajului specializat atât la nivel lexical, cât și în plan discursiv. R.Î.2.3.5. Studentul/Absolventul redactează texte coerente de recomandare, personalizare, detaliere a unor programe de activități fizice cu folosirea unor elemente lexicale specifice domeniului.
Competențe transversale	CT1. Studentul/Absolventul îndeplinește la termen, în mod riguros, eficient și responsabil temele date. CT2. Studentul/Absolventul aplică tehnici de relaționare în grup, își dezvoltă capacitățile de comunicare interpersonală și își asumă roluri specifice în cadrul muncii de echipă. CT3. Studentul/Absolventul valorifică eficient resursele și tehnicile de învățare pentru formarea continuă. CT4. Studentul/Absolventul utilizează componentele domeniului specific în deplină concordanță cu etica profesională. CT5. Studentul/Absolventul se adaptează la contextul educațional și profesional românesc. CT6. Studentul/Absolventul se integrează în sistemul de învățământ universitar din România.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Cursul își propune să îmbunătățească nivelul mediu al studenților, ceea ce le va permite să înțeleagă un text de specialitate în engleză, să producă texte în engleză, ceea ce le va permite să-și prezinte ideile, să dea înțeleși, să lucreze cu alți studenți în proiecte naționale și internaționale.
7.2 Obiectivele specifice	Dezvoltarea abilităților orale și scrise în diverse contexte profesionale.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Lexic: Termeni de specialitate din sfera tenisului: marcajele terenului de joc, denumirea pozițiilor de joc, atribute și deprinderi ale jucătorilor, regulament de joc, moduri de punere și repunere a mingii în joc, echipament.	Expunere de date și predare interactivă	2	-

Engleză pentru Scopuri Academice (ESA): Rezumatul, tehnici de parafrizare			
2. Lexic: Termeni de specialitate din sfera basketului : marcajele terenului de joc, denumirea pozițiilor de joc, formă de joc, deprinderi și calități individuale și de lucru în echipă, strategii de joc, regulamentul de joc, moduri de punere și repunere a mingii în joc, echipament.	Expunere de date și predare interactivă	2	-
3. Termeni de specialitate din sfera artelor marțiale: ramuri ale gimnasticii, probe sportive, aparate, echipament, deprinderi și calități, mișcări și poziții ale corpului uman. ESA: Redactarea eseului	Expunere de date și predare interactivă	2	-
4. Lexic: Termeni de specialitate din sfera handbalului: ramuri ale sporturilor de iarnă, probe sportive, aparate, echipament, deprinderi și calități, mișcări și poziții ale corpului uman.	Expunere de date și predare interactivă	2	-
5. Termeni de specialitate din sfera sporturilor de contact și ale artelor marțiale: probe sportive, aparate, echipament, deprinderi și calități, acțiuni motrice, mișcări și poziții ale corpului uman).	Expunere de date și predare interactivă	2	-

ESA: Eseul cu argumente pro și contra: structura generala			
6. Termeni de specialitate din sfera echitației: probe sportive, echipament, deprinderi și calități, mișcări și poziții ale corpului uman	Expunere de date și predare interactiva	2	-
7. Lexic: Termeni de specialitate din sfera fotbalului : marcajele terenului de joc, denumirea pozițiilor de joc, forma și de joc, deprinderi și calități individuale și de lucru în echipă, strategii de joc, regulament de joc, moduri de punere și repunere a mingii în joc, echipament	Expunere de date și predare interactiva	2	-
Bibliografie 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			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Lexic: Termeni de specialitate din sfera tenisului: marcajele terenului de joc, denumirea pozițiilor de joc, atribute și deprinderi ale jucătorilor, regulament de joc, moduri de punere și repunere a mingii în joc, echipament. Engleză pentru Scopuri Academice (ESA): Rezumatul, tehnici de parafrazăre.	Expunere de date și predare interactiva	2	-
2. Lexic: Termeni de specialitate din sfera basketului : marcajele terenului de joc, denumirea pozițiilor de joc, forma și de joc, deprinderi și calități individuale și de lucru în echipă, strategii de joc, regulament de joc,	Expunere de date și predare interactiva	2	-

moduri de punere și repunere a mingii în joc, echipament			
3. Termeni de specialitate din sfera artelor marțiale: ramuri ale gimnasticii, probe sportive, aparate, echipament, deprinderi și calități, mișcări și poziții ale corpului uman. ESA: Redactarea eseului	Expunere de date și predare interactivă	2	-
4. Lexic: Termeni de specialitate din sfera handbalului: ramuri ale sporturilor de iarnă, probe sportive, aparate, echipament, deprinderi și calități, mișcări și poziții ale corpului uman.	Expunere de date și predare interactivă	2	-
5. Termeni de specialitate din sfera sporturilor de contact și ale artelor marțiale: probe sportive, aparate, echipament, deprinderi și calități, acțiuni motrice, mișcări și poziții ale corpului uman). ESA: Eseul cu argumente pro și contra: structura generală	Expunere de date și predare interactivă	2	-
6. Termeni de specialitate din sfera echitației: probe sportive, echipament, deprinderi și calități, mișcări și poziții ale corpului uman	Expunere de date și predare interactivă	2	-
7. Lexic: Termeni de specialitate din sfera fotbalului : marcajele terenului de joc, denumirea pozițiilor de joc, forma și de joc, deprinderi și calități individuale și de lucru în echipă, strategii de joc, regulament de joc, moduri de punere și repunere a mingii în joc, echipament	Expunere de date și predare interactivă	2	-
Bibliografie 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 engleză Career Paths Sports Students's Book with Digibooks Application, Virginia Evans, Jenny Dooley, Alan Graham, 2019, Express Publishing			

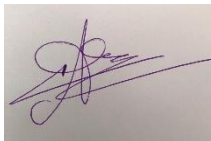
9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunităților epistemice, ale asociațiilor profesionale și ale angajatorilor reprezentativi din domeniul aferent programului

Studentul dobândește abilități care îi servesc la angajabilitate deoarece studentul va ști cum să se facă atractiv pe piața muncii

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Barem de evaluare	verificare	100 %
			100 %
10.5 Seminar/ laborator/proiect			
10.6 Standard minim de performanță			
Elaborarea unui discurs oral/scriș complex,bogat lexical și sintactic, articulat precis din punct de vedere logic pe o temă dată.			

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

Prof.dr. Turcu Ioan Decan	Prof.dr. Director de departament
Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de curs	Lector dr. Carmen Antonaru  Titular de seminar

Notă:

- ¹⁾ Domeniul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat (se completează conform cu Nomenclatorul domeniilor și al specializărilor/ programelor de studii universitare în vigoare);
- ²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;
- ³⁾ Regimul disciplinei (conținut) - se alege una din variantele: **DF** (disciplină fundamentală)/ **DD** (disciplină din domeniu)/ **DS** (disciplină de specialitate)/ **DC** (disciplină complementară) - pentru nivelul de licență; **DAP** (disciplină de aprofundare)/ **DSI** (disciplină de sinteză)/ **DCA** (disciplină de cunoaștere avansată) - pentru nivelul de masterat;
- ⁴⁾ Regimul disciplinei (obligativitate) - se alege una din variantele: **DI** (disciplină obligatorie)/ **DO** (disciplină opțională)/ **DFac** (disciplină facultativă);
- ⁵⁾ Un credit este echivalent cu 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	EDUCAIE FIZICĂ ȘI SPORTURI MONTANE
1.3 Departamentul	PERFORMANȚĂ MOTRICĂ
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
1.5 Ciclul de studii ²⁾	LICENȚĂ
1.6 Programul de studii/ Calificarea	SPORT ȘI PERFORMANȚĂ MOTRICĂ / profesor in invatamantul gimnazial

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	EVALUARE MOTRICA SI SOMATO-FUNCTIONALĂ							
2.2 Titularul activităților de curs	Dana Badau							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Dana Badau							
2.4 Anul de studiu	II	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DD
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	6	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	84	din care: 3.5 curs	56	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					41 ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					25
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					4
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					-
Examinări					2
Alte activități.....					-
3.7 Total ore de activitate a studentului	41				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Instrumente curriculare (cărți de specialitate, note de curs, caiete și îndrumare de lucrări practice, ghiduri metodologice etc.) Sinteze și selecții bibliografice în specialitatea disciplinei (obligatorii și facultative), Fișa disciplinei, Suporturi digitale, instrumente e-learning și multimedia Link-uri spre open sources în domeniu
4.2 de competențe	Competențe de predare dobândite în cariera didactică proprie, prin experiența acumulată.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	Sala de curs
-------------------------------	--------------

5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	Echipamente si tehnologii specifice.
--	--------------------------------------

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

Competențe profesionale	Cp.1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. Studentul / absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.2. Studentul / absolventul dezvoltă strategii de predare și evaluare specifice și eficiente pentru fiecare unitate de învățare proiectată. 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. 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. 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. 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. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Studentul / absolventul organizează eficient resursele de timp și de spațiu în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Studentul / absolventul monitorizează permanent atât comportamentul cât și siguranța elevilor/sportivilor în timpul activităților fizice/sportive. R.Î. 2.3. Studentul / absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice.
Competențe transversale	Ct.1. Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale R.Î.1.1 Studentul / absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și antrenamentului sportive. R.Î.1.2 Studentul / absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. CT2 Dezvoltarea și managementul carierei R.Î.2.1 . Studentul / absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale R.Î.2.2 Studentul / absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare profesională, precum și traseul de evoluție profesională. 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 competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Insusirea conceptelor si formarea competentelor de utilizare a instrumentelor de evaluare evaluare motrica si somato –functionala in educatia fizica si sportiva.
7.2 Obiectivele specifice	Extinderea posibilită ilor de integrare a cunoștințelor teoretice cu cele practice, operaționale specifice evaluării motrice si somato-functionale. Formarea deprinderilor de masurare antropometrica si de evaluare motrica specifica EFS.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
1. Considerații generale privind măsurarea și evaluarea în activitatea motrică umană	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
2. Componentele, principiile și funcțiile evaluării	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
3. Evaluarea în educația fizică: cerințe și tipologie	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
4. Criterii de evaluare în activitățile motrice și erori în evaluare	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
5. Somatoscopia și somatometria; instrumente și aparate de măsurare antropometrică; tipuri de măsurători antropometrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
6. Examenul somatoscopic: diametre, perimetre, compoziția corporală	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	6 ore	
7. Măsurarea și evaluarea capacității de efort a organismului uman – fitness-ul aerob	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	2 ore	
8. Testarea capacității motrice - evaluarea fitness-ului fizic	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	14 ore	
9. Măsurarea și evaluarea calităților motrice și psihomotrice	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	16 ore	
10. Tehnologii informaționale și echipamente de evaluare în activitățile fizice și sportive	Prelegere, prezentari multimedia (ppt)	4 ore	
Bibliografie obligatorie: – Badau D, Badau A – Evaluarea în activitățile motrice. Editura Risoprint, 2025 – Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2024 – Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul – Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umană - vol. I antropometria, Editura University Press Tg. Mureș – Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, Bibliografie facultativă: – Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013 – Tudor Virgil (2011). Măsurarea și evaluarea în educația fizică și sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul – Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov – Cordon, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Măsurătorilor antropometrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	6	
2. Teste și probe funcționale (fitness-ul cardiovascular). Bateria de teste EUROFIT	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	
3. Teste de motricitate- calitățile motrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare	8	

	media		
4. Teste de evaluare a capacitatii psihomotrice	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	6	
5. Utilizarea de tehnologii si softuri de evaluare	Explicatia, demonstratia, exersarea, prezentare media	4	

Bibliografie obligatorie:

- Badau D, Badau A – Evaluarea în activitățile motrice. Editura Risoprint, 2025
- Badau D, Badau A – Evaluarea motrică și somato-funcțională: note de curs de uz intern UNITBV, 2024
- Costache R. (2022) Tehnologie modernă de evaluare în educație fizică și sport - Caiet de lucrări practice. Edit. Discobolul
- Neagu Nicoale (2014) - Biometrie umana - vol. I antropometria , Editura University Press Tg. Mures
- Tudor Virgil, Mujea Ana-Maria, Vărzaru Cristina (2015). Evaluare motrică și somato-funcțională – curs în tehnologia IFR, București, Editura Discobolul, ISBN, 978-606-8603-28-5

Bibliografie facultativa:

- Tudor Virgil (2013). Măsurare și evaluare în sport, Editura Discobolul, București, 2013, ISBN 978 - 606-8294-52-0
- Tudor Virgil (2011). Masurarea si evaluarea in educatie fizica si sport prin mijloace TIC. Edit. Discobolul
- Bădău, Dana (2010), Evaluare motrică și somato-funcțională. Editura Universității "Transilvania", Brașov
- Cordun, M. (2009). Kinantropometrie. București: CD PRESS.

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	- Examen cunoștințelor specifice disciplinei	Test redactional (test grilă)	60%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	- Evaluarea cunoștințelor specifice disciplinei	2 teste grila (evaluare curentă) Portofoliu de evaluare somatometrică și motrică.	40%
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea și explicarea conținuturilor specifice disciplinei. Promovare testelor curente la seminar cu minim nota 5, completarea corectă și predarea portofoliului de evaluare. Nota minimă de promovare este 5 (cinci). Prezenta minim curs 50%, seminar 80%.			

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

Conf. dr. Ioan TURCU, Decan	Conf. dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
prof.dr. Dana Bădău Titular de curs	prof.dr. Dana Bădău Titular de lucrări practice/ seminar

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Refacerea și recuperarea în sportul de performanță							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	69	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					11
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					11
Tutoriat					16
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	56				
3.8 Total ore pe semestru	125				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	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. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.3. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.4. Absolventul organizează, derulează și monitorizează diferite activități specifice, cum ar fi turnee sportive și competiții școlare. R.Î. 2.5. Absolventul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul elevilor/sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.6. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.
-------------------------	---

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 a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora. R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decentă, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare 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. R.Î. 2.6. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Obiectivul general al programului de studii este direcționat către formarea cadrelor didactice de specialitate, abilitate cu capacități și competențe pe direcția proiectării, conducerii și evaluării actului de predare-învățare la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv și în activitățile de educație fizică. • Obiectivele și profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor sunt prezentate sintetic mai jos și detaliat în fișele disciplinelor din planul de învățământ. • Programul de studii are validată calificarea în Registrul Național al Calificărilor în Învățământul Superior, conform deciziei numărul 3481 din 21.02.2019, având cod COR ISCO-08 235923- profesor-antrenor și 233002 - profesor în învățământul gimnazial. • Pe lângă această calificare, se asigură prin protocoalele cadru încheiate cu Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor și calificarea de antrenor într-o ramură sportivă, cod COR ISCO-08 324201. • Obiectivele secundare ale programului de studii sunt: • formarea specialistului cu studii de licență în domeniul educației fizice și sportului; • formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului; • formarea specialistului cu valențe integrative într-o gamă variată de activități conexe domeniului educației fizice și sportului (expert, consilier pe
---------------------------------------	---

	probleme sportive, monitor de timp liber, funcționar de stat sau funcționar public).
7.2 Obiectivele specifice	Obiectivele educaționale, formulate din perspectiva cadrului didactic și rezultate prin operaționalizarea competențelor de formare, structurate pe cele trei dimensiuni, sunt: • 1. Obiective cognitive: • să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport; • să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de tip sportiv; • să cunoască sistemul de mijloace cu care se operează în activitățile specifice educației fizice și sportului; • să cunoască componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă precum și factorii antrenamentului sportiv; • să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică; • să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă și a procesului de antrenament sportiv – stadiul I. • 2. Obiective aplicativ-practice (instrumental-operaționale): • să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și ale capacității de performanță motrică; • să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și de a conștientiza parametrii de mișcare și efort realizați; • să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii; • să fie capabil de a identifica și utiliza noi surse de informație necesare pentru rezolvarea unor probleme noi; • să fie capabil de a aplica creativ cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse; • să aibă capacitatea de a-și organiza eficient activitatea profesională. • 3. Obiective de comunicare și relaționare: • să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sport; • să fie capabil de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice; să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă. •

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Conceptul antrenamentului sportiv	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Metode de refacere și clasificarea lor	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin dezbateri	2 ore	
Ritmul cicardian (sindromul Jet-Lag)	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație	2 ore	

Mijloace naturale de refacere	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație+ dezbateri	2 ore	
Mijloace fizioterapeutice de refacere	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație+ dezbateri	2 ore	
Mijloacele psihopedagogice de refacere	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație+ dezbateri	2 ore	
Rolul alimentației sănătoase în sport	Prelegere pe bază de slide + îmbunătățită prin conversație+ dezbateri	2 ore	

Bibliografie

- ❖ Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtivitatea-sportiva>
- ❖ Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%9Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTew
- ❖ 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>

Bibliografie alternativă

- ❖ Marius Labus- Refacerea organismului după efort- în fotbal, 2012 <https://www.scribd.com/document/94546028/REFACEREA-ORGANISMULUI-DUPA-EFORT-IN-FOTBAL>
- ❖ Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTew
- ❖ Cristina Cimpeanu-Refacerea în sport, 2011, https://www.scribd.com/doc/51327475/Refacerea-in-sport?_gl=1*r5mz4s*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTew

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Conceptul de mișcare, antrenament, efort, oboseală, antrenament și supraantrenament în domeniul educației fizice și sportului de performanță	Prelegere clasică- Dezbateri	2	
Refacerea capacității efortului în funcție de condiții de mediu și solicitarea organismului.	Prelegere clasică- Dezbateri	2	
Adaptarea antrenamentului și competițiilor sportive la diferența de fus orar.	Prelegere clasică- Dezbateri	2	
Metode naturale de refacere a organismului.	Prelegere clasică- Dezbateri	2	
Efectele benefice prin acupunctură, presopunctură și crioterapie asupra organismului.	Prelegere clasică- Dezbateri	2	
Tehnica de refacere „Charging”, autosugestia și antrenamentul autogen (Schultz)	Prelegere clasică- Dezbateri	2	
Refacerea și rolul alimentației sănătoase în sport	Prelegere clasică- Dezbateri	2	

Bibliografie

- ❖ Aria Oana Covaliu- Recuperarea în activitatea sportivă, 2019, <https://www.scribd.com/document/415065874/recuperarea-in-acvtivitatea-sportiva>

- ❖ Silviu Ștefănescu, 2015, Efortul în antrenamentul sportiv și competiții, https://www.scribd.com/document/251926786/Efortul-In-Antrenamentul-Sportiv-%C8%98i-Competi%C8%9Bii?_gl=1*18vn6xl*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw
- ❖ 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>

Bibliografie alternativă

- ❖ Marius Labus- Refacerea organismului după efort- în fotbal, 2012 <https://www.scribd.com/document/94546028/REFACEREA-ORGANISMULUI-DUPA-EFORT-IN-FOTBAL>
- ❖ Stoica Lucian- Refacerea organismului după efort, 2014, https://www.scribd.com/doc/229897049/Refacerea-Organismului-Dupa-Efort?_gl=1*1xdsolu*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw
- ❖ Cristina Cîmpeanu-Refacerea în sport, 2011, https://www.scribd.com/doc/51327475/Refacerea-in-sport?_gl=1*r5mz4s*_gcl_au*MTM3MDI3NjkxMy4xNzI3NTEwOTEw

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

Explicarea și analizarea corectă a unor procese, conținuturi, procedee și acțiuni din domeniul jocului de handbal

- soluționarea practică a unui complex de procedee tehnice și acțiuni tactice din conținutul disciplinei
- prezentarea proiectelor lansate pe grupe de lucru
- rezolvarea corectă la nivelul notei 5 a problematicei teoretico-metodice la examenul scris

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui proiect dintr-o metodă de refacere studiată	Susținerea/prezentarea proiectului	60%
10.6 Standard minim de performanță			
Probe tehnice			
Cunoașterea și punerea în aplicare a tuturor metodelor de refacere atât naturale cât și artificiale			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

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

Titular de curs Prof.univ.dr. habil. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof.univ.dr. habil. Veronica MÎNDRESCU
--	---

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică/ antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – FOTBAL 1							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	3	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	42	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					50
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					30
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	180				
3.8 Total ore pe semestru	70				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala sport

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

Competențe profesionale	1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. 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. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.3. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul sportivilor. R.Î. 1.4. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.5. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.3. Absolventul organizează, derulează și monitorizează diferite activități specifice, cum ar fi turnee sportive și competiții școlare. R.Î. 2.4. Absolventul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul elevilor/sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.5. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul clasei de elevi/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de predare/învățare. R.Î. 3.4. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia. R.Î. 3.5. Absolventul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.
Competențe transversale	•

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice

	superioare în fotbal • Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică • Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare-învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ramură de sport • Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice • Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică • Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal • Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Problematika antrenamentului jocului de fotbal	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	4 ore	
Orientarea și selecția sportivă		4 ore	
Efortul în antrenamentul sportiv		4 ore	
Conținutul antrenamentului sportiv		14 ore	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv		4 ore	
Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal		12 ore	
Bibliografie			
1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. București 1998			
2. Cojocaru V. Fotbalul de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002			
3. Oancea V., Calitățile motrice în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2004.			
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de antrenament, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2010.			
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.			
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2013.			
7. Simion G., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport - Fotbal, curs de specializare sem.I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodica educării rezistenței generale – funcționale	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	4	
Metodica educării forței generale		4	
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare		4	
Metodica educării îndemânării specifice jocului de fotbal		4	
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		12	

Bibliografie

1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. București 1998
2. Cojocaru V. Fotbalul de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002
3. Oancea V., Calitățile motrice în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2004.
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de antrenament, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2010.
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2013.
7. Simion G., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport - Fotbal, curs de specializare sem.I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014

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 activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. S/L/P	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			

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

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

²⁾ Ciclul de studii - se alege una din variantele: Licență/ Masterat/ Doctorat;

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	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/ antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – VOLEI 1							
2.2 Titularul activităților de curs	Sorin DRUGĂU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Sorin DRUGĂU							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala sport

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

Competențe profesionale	Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv 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. 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. Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv 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. 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. Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct2Dezvoltarea și managementul carierei Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în volei;
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în volei - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în volei

	• Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice voleiului, privind antrenamentul sportiv, selecția și performanța motrică • Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport • Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice voleiului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice • Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică • Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în volei • Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Problematica antrenamentului jocului de volei	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea	4	
Orientarea și selecția sportivilor în jocul de volei		4	
Dozarea efortului în antrenamentul jocului de volei		4	
Conținutul antrenamentului sportiv		10	
Forma sportivă și relația ei cu periodizarea antrenamentului sportiv		2	
Programarea și planificarea în antrenamentul sportiv – fotbal		4	
Bibliografie obligatorie: 1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014 5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
Bibliografie facultative: 7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metodica educării rezistenței generale – funcționale	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbaterile, dialogul	4	
Metodica educării forței generale		4	
Metodica educării vitezei de reacție, execuție, repetiție, deplasare		4	
Metodica educării îndemnării specifice jocului de fotbal		4	
Instruirea tehnică Proiectarea și conducerea unor lecții de antrenament sportiv cu o tematică dată din pregătire tehnică a jucătorului de fotbal la diferite stadii		12	

de instruire			
Bibliografie obligatorie: 1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014 5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023. Bibliografie facultative: 7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014 8.			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. S/L/P	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 predat 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			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lector dr. Sorin DRUGĂU, Titular de curs	Lector dr. Sorin DRUGĂU, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport:Natatie							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ionescu Anca							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	Ex a m en	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DD DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	3	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	42	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					6
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	Promovarea examenului de natatie anul II si a verificarilor practice la disciplina natatie
4.2 de competențe	Sa cunoasca tehnica procedeelor de into.

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

Competențe profesionale	R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.
Competențe transversale	R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• <i>Obiectivul general</i> 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 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Etapele învățării tehnicii în natație: inițierea în bazele tehnice de execuție, consolidarea -fixarea și perfecționarea elementelor tehnice.	Prelegere	4	
Zonele de efort în natație.	Prelegere	8	
Mijloace de antrenament în apă. Combinații de mijloace specifice natației.	Prelegere	4	
Selecția sportivă în natație. Schema etapizării selecției	Prelegere	6	
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.	Prelegere	8	
Modele operaționale ale sistemelor de acționare specifice antrenamentului în natație.	Prelegere	4	
Optimizarea obiectivelor antrenamentului sportiv și evaluarea acestuia. Perfecționarea elementelor procedeelor tehnice.	Prelegere	4	

Realizarea caietului de tehnică pentru avansati.	Prelegere	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 Bibliografie facultativă: 1.Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 2.Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 3.Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 4.Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 5.Epuran M Holdevici I..- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 6.Hohmann H.- Dezvoltarea fortei muscilar in cadrul pregatirii pe termen lung a performantei, 7.Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 8.Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 9.M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 10.Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 11.Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995 12.Olaru M.- "Inot", Ed. Sport-Turism, 1982 13. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Consolidarea și perfecționarea procedeului spate.	Activitate practică	4	
Consolidarea și perfecționarea procedeului craul.	Activitate practică	4	
Consolidarea și perfecționarea procedeului bras.	Activitate practică	4	
Consolidarea și perfecționarea procedeului fluture.	Activitate practică	6	
Modele operaționale pentru dirijarea antrenamentelor înotătorilor.	Activitate practică	4	
Indicații metodice pentru consolidare-perfecționare in procedeele de inot.	Activitate practică	2	
Mijloace de antrenament in apa.	Activitate practică	2	
Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.	Activitate practică	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 Bibliografie facultativă: 1.Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 2.Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 3.Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 4.Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 5.Epuran M Holdevici I..- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 6.Hohmann H.- Dezvoltarea fortei muscilar in cadrul pregatirii pe termen lung a performantei, 7.Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 8.Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 9.M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 10.Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 11.Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995 12.Olaru M.- "Inot", Ed. Sport-Turism, 1982 13. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă. Prezența: 80%	200 m înot în patru procedee sau 200 m înot într-un singur procedeu la alegere	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și predarea conținuturilor specifice tehnicii procedeelor de înot.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 29.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Asist. Drd. Ionescu Anca Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport- Handbal							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	38	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					29
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					25
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					29
Tutoriat					26
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	112				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs
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	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. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.3. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.4. Absolventul organizează, derulează și monitorizează diferite activități specifice, cum ar fi turnee sportive și competiții școlare. R.Î. 2.5. Absolventul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul elevilor/sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.6. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.
-------------------------	---

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 a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora. R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decentă, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare 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. R.Î. 2.6. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Obiectivul general al programului de studii este direcționat către formarea cadrelor didactice de specialitate, abilitate cu capacități și competențe pe direcția proiectării, conducerii și evaluării actului de predare-învățare la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv și în activitățile de educație fizică. • Obiectivele și profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor sunt prezentate sintetic mai jos și detaliat în fișele disciplinelor din planul de învățământ. • Programul de studii are validată calificarea în Registrului Național al Calificărilor în Învățământul Superior, conform deciziei numărul 3481 din 21.02.2019, având cod COR ISCO-08 235923- profesor-antrenor și 233002 - profesor în învățământul gimnazial. • Pe lângă această calificare, se asigură prin protocoalele cadru încheiate cu Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor și calificarea de antrenor într-o ramură sportivă, cod COR ISCO-08 324201. • Obiectivele secundare ale programului de studii sunt: • formarea specialistului cu studii de licență în domeniul educației fizice și sportului; • formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului; • formarea specialistului cu valențe integrative într-o gamă variată de activități conexe domeniului educației fizice și sportului (expert, consilier pe probleme sportive, monitor de timp liber, funcționar de stat sau funcționar public).
7.2 Obiectivele specifice	Obiectivele educaționale, formulate din perspectiva cadrului didactic și rezultate prin operaționalizarea competențelor de formare, structurate pe cele trei dimensiuni, sunt: • 1. Obiective cognitive: • să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport;

	• să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de tip sportiv; • să cunoască sistemul de mijloace cu care se operează în activitățile specifice educației fizice și sportului; • să cunoască componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă precum și factorii antrenamentului sportiv; • să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică; • să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă și a procesului de antrenament sportiv – stadiul I. • 2. Obiective aplicativ-practice (instrumental-operaționale): • să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și ale capacității de performanță motrică; • să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și de a conștientiza parametrii de mișcare și efort realizați; • să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii; • să fie capabil de a identifica și utiliza noi surse de informație necesare pentru rezolvarea unor probleme noi; • să fie capabil de a aplica creativ cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse; • să aibă capacitatea de a-și organiza eficient activitatea profesională. • 3. Obiective de comunicare și relaționare: • să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sport; • să fie capabil de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice; să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă. •
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Istoria jocului de handbal (participări competiții internaționale (europene, mondiale și olimpice), rezultate obținute.	Curs interactiv	4 ore	
Metodica predării driblingului, pasarea, conducerea mingii și aruncarea la poartă; Elemente de bază ale jocului de handbal: poziția fundamentală de atac și apărare, mișcarea în teren.	Curs interactiv	4 ore	
Metodica predării procedeelor tehnice. Fentele de joc, scoaterea mingii din dribling de la adversar, blocarea adversarului cu corpul, tehnica portarului;	Curs interactiv	4 ore	
Tactica jocului de handbal (definiție, scop, clasificare, principii, tactica individuală în atac, sarcinile jucătorilor pe posturi); Jocuri de mișcare pentru creșterea rezistenței, coordonare și	Curs interactiv	4 ore	

orientare spațio-temporală.			
Tactica colectivă în atac (principii, mijloace, combinații simple și de bază); Fazele atacului, formele atacului; Sisteme de joc în atac.	Curs interactiv	4 ore	
Apărarea: tactica individuală și colectivă, principii, mijloace; Fazele și formele apărării; Exerciții și jocuri de mișcare pentru educarea vitezei.	Curs interactiv	4 ore	
Handbal – mijloc educativ	Curs interactiv	4 ore	
Bibliografie ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 Bibliografie alternativă ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Mîndrescu V. (2012)- Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
1. Acomodarea cu mingea, sala de sport, perfecționarea poziției fundamentale în handbal atât pentru atac cât și apărare; Joc bilateral - handbal	Demonstrații practice	2	
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare;	Demonstrații practice	2	
3. Perfecționarea conducerea mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare;	Demonstrații practice	2	
4. Perfecționarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față și spate;	Demonstrații practice	4	
5. Perfecționarea aruncării la poartă din săritură cu elan de trei pași și cu alan pe un pas de la linia de 9 metri;	Demonstrații practice	4	
6. Perfecționarea fentelor - de deplasare; de pasare; de aruncare;	Demonstrații practice	2	
7. Perfecționarea scoaterii mingii din dribling de la adversar; blocarea aruncărilor la poartă, blocarea adversarului cu corpul;	Demonstrații practice	2	
8. Tactica atacului: faze de joc Tactica apărării: faze de joc; joc bilateral	Demonstrații practice	4	

9. Tactica de joc: Circulație de minge și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă; blocajul și blocaj-plecare	Demonstrații practice	4	
10. <i>Tactica colectivă de apărare, închiderea culoarelor</i>	Demonstrații practice	4	
11. <i>Tactica individuală de atac: demaraj, depășire, pătrundere, (metodica învățării, joc bilateral)</i>	Demonstrații practice	2	
12. <i>Sisteme și forme de joc în atac. Sisteme de joc în apărare</i>	Demonstrații practice	4	
13. <i>Aplicații - joc bilateral</i>	Demonstrații practice	4	
14. Marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă	Demonstrații practice	2	
Bibliografie ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.risoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 Bibliografie alternativă ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introductura-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ ❖ Mîndrescu V. (2012)- Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui program de exerciții pentru învățarea unor procedee specifice handbalului	Susținerea programului de antrenament efectuat	60%

10.6 Standard minim de performanță
Probe tehnice Demonstrarea procedeeelor tehnice învățate în semestrul I; • Parcurgerea unor structuri motrice complexe: • Exemplu: pasă – alergare – reprimire – dribling – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin diferite procedee: săritură / din plonjon (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice;

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof.univ.dr. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof.univ.dr. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Tehnici și metode pentru dezvoltarea calităților motrice							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Enoiu Răzvan Sandu							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	Ex a m en	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DS DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					15
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					15
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					4
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

Competențe profesionale	R.Î. 1.1. Absolventul proiectează unități de învățare corelate cu competențele curriculare și raportate la resursele disponibile. R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. R.Î. 2.3. Absolventul gestionează cu responsabilitate resursele materiale, inclusiv echipamentele sportive specifice. R.Î. 3.7. Absolventul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• <i>Obiectivul general</i> al disciplinei este reprezentat de însușirea cunoștințelor teoretice și practice de acționare specifică prin intermediul metodelor și tehnicilor utilizate în antrenamentul sportiv.
7.2 Obiectivele specifice	• Aplicarea noțiunilor însușite în activitățile bazate pe contracție musculară specifică procesului de antrenament sportiv. • Realizarea programelor de contracție musculară diferențiate pe grupe musculare, grade de pregătire ale sportivilor și calități motrice.

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni privind tipologia fibrelor musculare. Contracția musculară specifică procesului de antrenament sportiv.	Prelegere	2	
Principalele grupe musculare ale corpului și implicarea acestora în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică musculaturii membrelor superioare în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică musculaturii pieptului în antrenamentul sportiv	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică musculaturii trunchiului, spatelui și abdomenului în antrenamentul sportiv.	Prelegere	2	
Contracția musculară specifică membrelor inferioare în antrenamentul sportiv	Prelegere	2	

Particularități ale forței în antrenamentul sportiv; tipuri de forță, clasificări.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice viteza.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice coordonarea (îndemânarea).	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice rezistența.	Prelegere	2	
Metode, tehnici și procedee metodice destinate dezvoltării calității motrice forța.	Prelegere	2	
Particularitățile dezvoltării calităților motrice pe grupe de vârstă.	Prelegere	4	
Fitness- de la teorie la concept și metodă.	Prelegere	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.S, Enoiu R, Turcanu F.(2009)Muscultatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov 1.Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 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.Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis 2.Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS 3.Cârmaciu R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală 4.Delavier F(2005)Strength training anatomy, Publisher human kinetic 5.Gagea A.(2008), Analytical Biomechanics, Ed. Char,Dounias and Co. 6.Klainer S. M(1998) Power eating, Publisher human kinetics 7.Prescornita A(2003)Teoria activitatilor motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov 8.Sbenghe T(2005) Kinesiologie- stiinta miscarii,Ed. Medicala, Bucuresti 9.Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, Bucuresti 10.Weider J, Reynolds B (1998)Joe Weiders ultimate bodybuiding, Contemporary Books. 11.http://fitclub.ro/antrenament/programe 12.http://www.acsm.org. 13.http://frcf.ro 14.http://www.ifafitness.com			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Tipuri de încălzire.	Dezbateri	4	
Tipuri de efort.	Dezbateri	4	
Activități pentru refacere neuromusculară.	Dezbateri	4	
Specificul efortului muscular în diferite discipline sportive.	Dezbateri	4	
Sisteme de acționare bazate pe lucrul individual.	Dezbateri	4	
Sisteme de acționare bazate pe exersare cu partener.	Dezbateri	4	
Instalații și echipamente destinate optimizării contracției musculare.	Dezbateri	4	

Bibliografie obligatorie:

1. Enoiu R.S. – Enoiu R.S, Turcanu F.(2009) Musculatie, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
2. Enoiu R.S. - Introducere în bazele antrenamentului sportiv, Ed. Universității Transilvania, Brasov, 2015.
3. Enoiu R.S. (2014) Programare și planificare în antrenamentul sportiv. Editura Universității Transilvania din Brașov, ISBN 978-606-19-0498-3. curs, 2023.

Bibliografie facultativă:

1. Alexe N. (1993) Antrenamentul sportiv modern, București: Editis
2. Bota C. (1999) Fiziologia educației fizice și sportului, București, Ed. MTS
3. Cărmăciuc R. (1994) Fiziologie umană, București: Medicală
4. Delavier F (2005) Strength training anatomy, Publisher human kinetic
5. Gagea A. (2008), Analytical Biomechanics, Ed. Char, Dounias and Co.
6. Klainer S. M (1998) Power eating, Publisher human kinetics
7. Prescornita A (2003) Teoria activităților motrice, Ed. Univ. Transilvania din Brasov
8. Sbenghe T (2005) Kinesiologie- știința mișcării, Ed. Medicală, București
9. Szekely I (2004) Arnold necenzurat, Ed. Garamond, București
10. Weider J, Reynolds B (1998) Joe Weiders ultime bodybuilding, Contemporary Books.
11. <http://fitclub.ro/antrenament/programe>
12. <http://www.acsm.org>.
13. <http://frcf.ro>
14. <http://www.ifafitness.com>

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

Conținutul procesului didactic este armonizat cu specificul activităților din cluburile sportive și cu metoda de antrenament și de pregătire a sportivilor la diferite grupe de vârstă și nivele de performanță.

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă. Prezența: 80%	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.			

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 29.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025.

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

Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	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/ antrenor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – FOTBAL 2							
2.2 Titularul activităților de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Conf.dr. Gabriel SIMION							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	3	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	42	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					20
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					24
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					2
3.7 Total ore de activitate a studentului	150				
3.8 Total ore pe semestru	70				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	5				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala jocuri sportive

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

Competențe profesionale	1. Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 1.1. 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. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.3. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul sportivilor. R.Î. 1.4. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.5. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. 2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.3. Absolventul organizează, derulează și monitorizează diferite activități specifice, cum ar fi turnee sportive și competiții școlare. R.Î. 2.4. Absolventul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul elevilor/sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.5. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. 3. Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul clasei de elevi/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.3. Absolventul dezvoltă o comunicare pozitivă cu elevii/sportivii în scopul implicării active a acestora în procesul de predare/învățare. R.Î. 3.4. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia. R.Î. 3.5. Absolventul promovează spiritul de echipă și de fair-play în cadrul activităților didactice și a competițiilor sportive.
Competențe transversale	•

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în fotbal;
7.2 Obiectivele specifice	• Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în fotbal • Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în fotbal

	•Definirea si utilizarea adecvată a terminologiei specifice fotbalului privind antrenamentul sportiv ,selecția și performanță motrică •Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport •Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice fotbalului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice •Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică •Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în fotbal •Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Caracteristicile jocului de fotbal modern și orientările teoretico – metodologice în antrenamentul sportiv contemporan	Prelegerea participativă, dezbateră, exemplificarea	4 ore	
Orientări metodice în antrenamentul sportiv modern		2 ore	
Noul concept de performanță în jocul de fotbal		4 ore	
Orientări moderne pe factorii antrenamentului		6 ore	
Interrelația dintre factorul tactic și ceilalți factori ai antrenamentului în jocul de fotbal		6 ore	
Concepția de joc		4 ore	
Sistemul de joc		2 ore	
Principiile tactice în fotbal		4 ore	
Planul tactic în jocul de fotbal		4 ore	
Refacerea și oboseala în jocul de fotbal		2 ore	
Evaluarea randamentului competițional în jocul de fotbal		2 ore	
Traumatologie sportivă în jocul de fotbal		1 oră	
Futsalul. Caracteristici generale și considerații tactice		1 oră	
Bibliografie			
1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. București 1998			
2. Cojocar V. Fotbalul de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002			
3. Oancea V., Calitățile motrice în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2004.			
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de antrenament, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2010.			
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.			
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2013.			
7. Simion G., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport - Fotbal, curs de specializare sem.I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
S.A. pt. învățarea și perfecționarea fazelor atacului	Explicația,	2	
S.A. pt. învățarea și perfecționarea formelor atacului		4	
S.A. pentru perfecționarea fazelor apărării		2	

S.A. pentru perfecționarea formelor apărării	demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul	4	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în atac		2	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice individuale în apărare		2	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în atac		4	
S.A. pt. perfecț. acțiunilor tactice colective în apărare		4	
S.A. pentru perfecționarea dinamicii jucătorilor în cadrul unui sistem de joc		4	
Bibliografie			
1. Apolzan D. Fotbal – 2010 F.R.F. București 1998			
2. Cojocar V. Fotbalul de la 6 la 18 ani. Ed. A.N.E.F.S. Buc. 2002			
3. Oancea V., Calitățile motrice în jocul de fotbal, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2004.			
4. Simion G., Oancea B. Fotbal. Aspecte de antrenament, Ed. Univ. Transilvania Brașov, 2010.			
5. Simion G., Fotbal – Sisteme de acționare pentru învățarea tehnicii și tacticii, Ed. Univ. Transilvania, Brașov, 2011.			
6. Simion G., Fotbal. Teoria jocului, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2013.			
7. Simion G., Metodica antrenamentului pe ramuri de sport - Fotbal, curs de specializare sem.I IFR, Editura Univ. Transilvania, Brașov, 2014			

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 activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor fotbalului privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. L	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acționare pt. pregătirea tactică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lectie/antrenament cu teme si obiective date	Proiect 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			

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

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de curs	Conf.dr. Gabriel SIMION, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Universitatea Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație fizică și sporturi montane
1.3 Departamentul	Performanță motrică
1.4 Domeniul de studii de Licență ¹⁾	Educație fizică și sport
1.5 Ciclu de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și performanță motrică/ profesor

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport – VOLEI 2							
2.2 Titularul activităților de curs	Sorin DRUGĂU							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Sorin DRUGĂU							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ³⁾	DI

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

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

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sala retroproiector
5.2 de desfășurare a seminarului/ laboratorului/ proiectului	• Sala sport • mingi de volei • fileu

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

Competențe profesionale	Cp1.Proiectarea activităților instructiv-educative specifice educației fizice și antrenamentului sportiv 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. 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. Ri1.3Studentul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. Studentul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. Cp2.Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv 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. 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. Ri2.3.Studentul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale. Cp3Managementul clasei/grupului de elevi în contextul educației fizice și antrenamentului sportiv Ri.3.1.Studentul utilizează metode de evaluare a comportamentului și a performanței elevilor/sportivilor.
Competențe transversale	Ct1Comunicarea și cooperarea în contexte profesionale Ri1.1Studentul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. Ri1.2.Studentul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. Ct2Dezvoltarea și managementul carierei Ri2.1.Studentul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. Ri2.2.Studentul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare personală, precum și traseul de evoluție profesională. Studentul dezvoltă un portofoliu de competențe bazat pe achiziții și realizări relevante pentru domeniul său de activitate.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	Dobândirea și aprofundarea cunoștințelor teoretico-metodice de specialitate, cu aplicații în antrenamentul sportiv, selecție și performanță sportivă în volei;
7.2 Obiectivele specifice	- Utilizarea principiilor și metodelor de bază pentru rezolvarea problemelor simple asociate proiectării și planificării conținuturilor specifice / stadiul I de pregătire în volei - Elaborarea unor documente de planificare și evidență pentru microstructură, mezostructură, macrostructură conform cerințelor din sportul de performanță / obținerii performanțelor motrice superioare în volei

	• Definirea și utilizarea adecvată a terminologiei specifice voleiului, privind antrenamentul sportiv, selecția și performanța motrică • Identificarea modelelor și implementarea lor în procesul predare- învățare pe baza definirii și utilizării principiilor de bază ale antrenamentului sportiv și ale organizării unui proces de selecție/ ramură de sport • Selectarea și/ sau conceperea unor metode și sisteme de acționare, a unor instrumente de evaluare conform particularităților specifice voleiului și aplicarea metodelor de selecție corelate cu cerințele antrenamentului sportiv și performanței motrice • Aplicarea tehnicilor și metodelor de apreciere a rezultatelor evaluării pentru stadiul I al antrenamentului pe ramură de sport / performanță motrică • Abordarea procesuală a motricității specifice în sens performanțial, prin folosirea legilor creșterii și dezvoltării / perfecționării fizice pentru optimizarea capacității motrice și de performanță în volei • Formularea obiectivelor de instruire și de performanță / ramură de sport / vârstă și nivel de pregătire
--	---

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Metodele și mijloacele de instruire generale și specifice instruirii în jocul de volei	Prelegerea participativă, dezbaterile, exemplificarea	4	
Metodologia elaborării modelelor de joc – ce este un model, tipuri de modele, metodologia elaborării modelelor pentru jocurile colective, metodologia elaborării modelelor individuale, modelarea;		6	
Orientarea metodică generală a selecției și pregătirii jucătorilor de volei – copii și juniori (particularitățile periodizării antrenamentului la volei; Orientarea și selecția sportivă – definirea și delimitarea noțiunii, particularitățile desfășurării procesului preselecție, selecție inițială, selecție finală, prognoza creșterii și dezvoltării fizice, selecția după modele de nivel formativ		4	
Metodologia programării și planificării activității de instruire în cadrul antrenamentului sportiv în volei		10	
Evaluarea și controlul activității de antrenament sportiv		4	
Bibliografie obligatorie: 1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B 2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016 3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014 4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014 5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015 6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
Bibliografie facultative: 7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014 8.			
8.2 Laborator	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Lărgirea ariei tehnice. Învățarea unor procedee noi		4	

(pase din plonjon lateral și pe spate, atacul de pe un picior etc.).	Explicația, demonstrația, exercițiul, lucrul în grup, discuția, dezbateră, dialogul		
Perfecționarea principalelor procedee tehnico-tactice (pase speciale și atac din pase speciale, blocaj).		4	
Dezvoltarea unor calități motrice specifice – capacitate de săritură pe verticală în condiții de echilibru; dezvoltarea vitezei de reacție și de execuție specifice jocului		4	
Abordarea sistemului de joc 5T+1R.		2	
Prefigurarea specializării pe posturi corespunzătoare sistemului 5T+1R.		4	
Aplicarea cunoștințelor de arbitraj în joc.		2	
Conducerea lecției de antrenament cu teme de perfecționare tehnică		4	
Lucrul global și pe părți aplicat în funcție de complexitatea sarcinilor de executat.		2	
Sisteme de acțiune privind perfecționarea tehnicii și al comportamentului tactic legate de sistemul de joc 5T+1R	2		
Bibliografie obligatorie:			
1. Regulamentul jocului de volei – F.I.V.B			
2. Santa C. - Jocul de volei în școală, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2016			
3. Santa C. - Volei, Ed. Casa Cărții de știință, Cluj-Napoca, 2014			
4. Conohova T. - Teoria și metodică jocului de volei, Ed. Pim, 2014			
5. Ungur N. - Tehnologii inovative în volei – Ed. University Press, Targu Mures, 2015			
6. Drugău S. - Voleiul în școală, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2023.			
Bibliografie facultative:			
7. Larionescu V. - Educație fizică și sport, Ed. Aeternitas, Alba Iulia, 2014			

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

Inspectoratul Școlar Județean, Cluburi Sportive, Federația Română de Volei

10. Evaluare

Tip activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
10.4. Curs	Explicarea corectă a noțiunilor privind antrenamentul sportiv, selecția și performanță motrică în fotbal cu o terminologie adecvată	Evaluare scrisă cu itemi subiectivi	50%
10.5. S/L/P	Conceperea, demonstrarea și aplicarea corectă a sistemelor de acțiune pentru pregătirea fizică și tehnică	Itemi subiectivi Aplicație practică	30%
	Proiect - Planuri de lecție/antrenament cu teme și obiective date	Proiect predat 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

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25.09.2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26.09.2024

Conf.dr. Ioan TURCU, Decan	Conf.dr. Bogdan Marian OANCEA, Director de departament
Lector dr. Sorin DRUGĂU, Titular de curs	Lector dr. Sorin DRUGĂU, Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport:Natatie							
2.2 Titularul activităților de curs	Enoiu Răzvan Sandu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Ionescu Anca							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	2	2.6 Tipul de evaluare	Ex a m en	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾ Obligativitate ⁴⁾	DD DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	5	din care: 3.2 curs	3	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2
3.4 Total ore din planul de învățământ	70	din care: 3.5 curs	42	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					30
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					40
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					4
Tutoriat					6
Examinări					
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	80				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	
4.2 de competențe	

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

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

Competențe profesionale	R.Î. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive.
Competențe transversale	R.Î. 1.1. Absolventul demonstrează abilitatea de a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții în contextul educației fizice și a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• <i>Obiectivul general</i> 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 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Particularitățile pregătirii juniorilor II.	Prelegere	6	
Particularitățile pregătirii juniorilor I	Prelegere	6	
Cerințele antrenamentului sportiv modern. Individualizarea antrenamentului. Dirijarea antrenamentului. Modelul operational al exercițiilor. Optimizarea, obiectivizarea, evaluarea antrenamentului.	Prelegere	4	
Planificarea antrenamentelor înotătorilor.	Prelegere	6	
Forma sportivă. Bioritmul. Aclimatizarea la altitudine. Adaptarea la decalaje de fus orar.	Prelegere	8	
Factori favorizanți ai performanței. Factori limitativi ai performanței. Specificitate, suprasolicitare, progresivitate.	Prelegere	4	
Refacerea organismului după efort.	Prelegere	4	
Organizarea centrelor de înot. Norme de protecție în bazinele de înot. Statut și regulament F:R:N:	Prelegere	4	

Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 Bibliografie facultativă: 1.Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 2.Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 3.Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 4.Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 5.Epuran M Holdevici I..- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 6.Hohmann H.- Dezvoltarea fortei muscular in cadrul pregatirii pe termen lung a performantei, 7.Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 8.Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 9.M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 10.Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 11.Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995 12.Olaru M.- "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982 13. Prelici V.- "Performanta sportiva, personalitate, selectie", Ed. Facla, 1980			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort aerob.	Activitate practică	4	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort aerob lactacid.	Activitate practică	4	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort mixt.	Activitate practică	4	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort anaerob lactacid	Activitate practică	4	
Metode și mijloace de antrenament pentru zona de efort anaerob alactacid.	Activitate practică	4	
Antrenamente bazate pe variatia ritmului si a tempoului..	Activitate practică	4	
Antrenamentul pentru probele de stafeta si mixte.	Activitate practică	2	
Antrenamentul defalcat – perfecționarea elementelor tehnice componente ale procedeelor natației.	Activitate practică	2	
Bibliografie obligatorie: 1. Enoiu R.- Manual pentru invatarea inotului, Editura Univ. Transilvania, Brasov, 2006 Bibliografie facultativă: 1.Alexe N.- Antrenamentul sportiv modern, Editura Editis, București, 1993 2.Dragnea A., Mate S.- Teoria sportului, Editura FEST, București, 2002 3.Drăgan I.- Medicină sportivă aplicată, Editura Editis, București, 1994 4.Enoiu R.- Teoria și bazele metodicii educației fizice și sportului, Editura Omnia UNI-S.A.S.T., Brașov, 2000 5.Epuran M Holdevici I..- "Compendiu de psihologie pentru antrenori", Ed. Sport-Turism, Bucuresti, 1980 6.Hohmann H.- Dezvoltarea fortei muscular in cadrul pregatirii pe termen lung a performantei, 7.Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 8.Mahlo F.- Forta muscular specifica in canotaj, Sportul de performanta, Nr. 443, Bucuresti, 2002 9.M.T.S., Institutul Național de Cercetare pentru Sport- Înot, București, 2002 10.Maglisco E.- Swimming Faster; Un ghid cuprinzator asupra stiintei inotului, California State College, Bakersfield, Mayfield Publishing Company, 1982 11.Marinescu G., Crețuleșteanu G.- Înot. Curs de specializare, ANEFS, București, 1995			

12. Olaru M. - "Înot", Ed. Sport-Turism, 1982
 13. Prelici V. - "Performanța sportivă, personalitate, selecție", Ed. Facla, 1980

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Activitate interactivă. Prezența: min. 50%	Examen scris sau oral (se stabilește de comun acord cu studenții)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Activitate interactivă. Prezența: 80%	200 m înot în patru procedee cu start și întoarceri regulamentare	Condiție de intrare în examen
10.6 Standard minim de performanță			
Cunoașterea, explicarea și predarea conținuturilor specifice tehnicii procedeelor de înot.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 29.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Prof.dr. Enoiu Răzvan Sandu Titular de curs	Asist. Drd. Ionescu Anca Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

1.1 Instituția de învățământ superior	Transilvania din Brașov
1.2 Facultatea	Educație Fizică și Sporturi Montane
1.3 Departamentul	Performanță Motrică
1.4 Domeniul de studii de ¹⁾	Educație Fizică și Sport
1.5 Ciclul de studii ²⁾	Licență
1.6 Programul de studii/ Calificarea	Sport și Performanță Motrică

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Metodica antrenamentului pe ramuri de sport- Handbal							
2.2 Titularul activităților de curs	Veronica Mîndrescu							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Veronica Mîndrescu							
2.4 Anul de studiu	III	2.5 Semestrul	II	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DS
							Obligativitate ⁴⁾	DI

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	8	din care: 3.2 curs	4	3.3 seminar/ laborator/ proiect	4
3.4 Total ore din planul de învățământ	55	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					29
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					26
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					21
Tutoriat					16
Examinări					3
Alte activități.....					
3.7 Total ore de activitate a studentului	95				
3.8 Total ore pe semestru	150				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	6				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

5.1 de desfășurare a cursului	• Sală de curs
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	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. 1.3. Absolventul identifică și adaptează programele de învățare motrică atât pentru diferite grupuri de elevi cu nevoi specifice cât și pentru practicanții sportului la nivel de inițiere și consolidare a deprinderilor motrice. R.Î. 1.4. Absolventul creează un plan anual de învățământ (un plan anual de pregătire), precum și alte planuri calendaristice (mezociclu, microciclu, plan de lecție), coerente și flexibile. R.Î. 1.5. Absolventul utilizează tehnologii educaționale moderne pentru a facilita procesul de învățare în cadrul lecțiilor de educație fizică și antrenament sportiv. R.Î. 1.6. Absolventul evaluează constant eficacitatea planurilor de lecție și/sau a planurilor de antrenament adaptându-le permanent în funcție de feedback-ul elevilor. R.Î. 1.7. Absolventul planifică și organizează activități sportive, precum și alte evenimente specifice domeniului. R.Î. 1.8. Absolventul identifică resursele materiale necesare predării lecțiilor și/sau antrenamentelor sportive. R.Î. 1.9. Absolventul dezvoltă abilități de comunicare și colaborare cu conducerea instituției, cu colegii, cu elevii/sportivii, precum și cu Inspectoratul Școlar Județean în scopul planificării și derulării activităților educaționale specifice domeniului. R.Î. 1.10. Absolventul se autoevaluează permanent privind competențele didactice în scopul dezvoltării abilităților profesionale. Cp.2. Managementul activităților curriculare și extracurriculare în domeniul educației fizice și antrenamentului sportiv R.Î. 2.1. Absolventul creează un mediu de învățare pozitiv, atractiv și stimulator în cadrul lecțiilor de educație fizică și de antrenament sportiv. R.Î. 2.2. Absolventul implică activ elevii/sportivii în planificarea și evaluarea activităților specifice. R.Î. 2.3. Absolventul colaborează cu cadre didactice, cercetători și specialiști pentru a oferi conținuturi de învățare permanent adaptate nevoilor/cerințelor individuale ale elevilor/sportivilor. R.Î. 2.4. Absolventul organizează, derulează și monitorizează diferite activități specifice, cum ar fi turnee sportive și competiții școlare. R.Î. 2.5. Absolventul evaluează, monitorizează și înregistrează permanent progresul elevilor/sportivilor în cadrul activităților specifice desfășurate. R.Î. 2.6. Absolventul manifestă constant dorința de dezvoltare și de perfecționare a conținutului noțional, aptitudinal și managerial specific activității sale profesionale.
-------------------------	---

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 a antrenamentului sportiv. R.Î. 1.2. Absolventul colaborează permanent cu specialiști din domenii conexe în scopul realizării și promovării unor programe și inițiative comune. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părțile elevii/sportivii și părinții acestora. R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decentă, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor. R.Î. 1.5. Absolventul identifică, înțelege și armonizează diversitatea culturală și individualitatea în procesul de comunicare și colaborare. Ct.2. Dezvoltarea și managementul carierei R.Î. 2.1. Absolventul se raportează în activitatea sa didactică la propriile obiective și provocări profesionale. R.Î. 2.2. Absolventul identifică și evaluează oportunitățile de dezvoltare 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. R.Î. 2.6. Absolventul monitorizează și controlează evoluția în carieră, inclusiv schimbarea locurilor de muncă sau specializarea în domenii conexe educației fizice și sportului.
-------------------------	---

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele specifice acumulate)

7.1 Obiectivul general al disciplinei	• Obiectivul general al programului de studii este direcționat către formarea cadrelor didactice de specialitate, abilitate cu capacități și competențe pe direcția proiectării, conducerii și evaluării actului de predare-învățare la nivelul stadiului I al antrenamentului sportiv și în activitățile de educație fizică. • Obiectivele și profilul de competențe dezvoltat în concordanță cu nevoile identificate pe piața muncii și cu cadrul național al calificărilor sunt prezentate sintetic mai jos și detaliat în fișele disciplinelor din planul de învățământ. • Programul de studii are validată calificarea în Registrul Național al Calificărilor în Învățământul Superior, conform deciziei numărul 3481 din 21.02.2019, având cod COR ISCO-08 235923- profesor-antrenor și 233002 - profesor în învățământul gimnazial. • Pe lângă această calificare, se asigură prin protocoalele cadru încheiate cu Centrul Național de Formare și Perfecționare al Antrenorilor și calificarea de antrenor într-o ramură sportivă, cod COR ISCO-08 324201. • Obiectivele secundare ale programului de studii sunt: • formarea specialistului cu studii de licență în domeniul educației fizice și sportului; • formarea specialistului cu capacități de cercetare științifică, pentru asigurarea suportului științific necesar cunoașterii, dezvoltării și evoluției domeniului; • formarea specialistului cu valențe integrative într-o gamă variată de activități conexe domeniului educației fizice și sportului (expert, consilier pe
---------------------------------------	---

	probleme sportive, monitor de timp liber, funcționar de stat sau funcționar public).
7.2 Obiectivele specifice	Obiectivele educaționale, formulate din perspectiva cadrului didactic și rezultate prin operaționalizarea competențelor de formare, structurate pe cele trei dimensiuni, sunt: • 1. Obiective cognitive: • să cunoască aparatul noțional specific domeniului educație fizică și sport; • să cunoască implicațiile biologice și sociale ale practicării activităților de tip sportiv; • să cunoască sistemul de mijloace cu care se operează în activitățile specifice educației fizice și sportului; • să cunoască componentele procesului instructiv-educativ de educație fizică și sportivă precum și factorii antrenamentului sportiv; • să cunoască cele mai importante teorii despre învățarea / educarea motrică; • să cunoască formele de organizare, programare – planificare, evidență și evaluare a activităților de educație fizică și sportivă și a procesului de antrenament sportiv – stadiul I. • 2. Obiective aplicativ-practice (instrumental-operaționale): • să fie capabil de a analiza interdisciplinar diferitele forme de manifestare ale motricității umane și ale capacității de performanță motrică; • să aibă capacitatea de a se exprima motric la un nivel compatibil cu cerințele profesionale ulterioare și de a conștientiza parametrii de mișcare și efort realizați; • să dobândească capacitatea de a corela diversitatea cunoștințelor dobândite pe parcursul traseului de studii; • să fie capabil de a identifica și utiliza noi surse de informație necesare pentru rezolvarea unor probleme noi; • să fie capabil de a aplica creativ cunoștințele dobândite în facultate, în situații profesionale diverse; • să aibă capacitatea de a-și organiza eficient activitatea profesională. • 3. Obiective de comunicare și relaționare: • să dobândească abilitatea de a comunica eficient, utilizând o terminologie specifică și adecvată nivelului de pregătire al subiecților angrenați într-o gamă variată de activități de educație fizică și sport; • să fie capabil de a utiliza moduri și stiluri de comunicare motrică / amotrică adecvate situațiilor specifice; să dobândească o atitudine flexibilă și adaptabilă la munca de echipă. •

8. Conținuturi

8.1 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Istoria jocului de handbal- rezultate obținute pe plan European și Mondial	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Consolidarea ținerii, prinderii mingii. Consolidarea driblingului, pasarea și conducerea mingii finalizat cu aruncarea la poartă;	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Importanța fentelor în competiții	Prelegere pe bază de slide,	4 ore	

	conversație+ dezbateri		
Îmbunătățirea tacticii în jocul de handbal prin jocuri de mișcare	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Importanța tacticii colective și a contraatacului.	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Perfecționarea apărării atât individuale cât și colective	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	
Handbal – mijloc educativ	Prelegere pe bază de slide, conversație+ dezbateri	4 ore	

Bibliografie

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

Bibliografie alternativă

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

8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare- învățare	Număr de ore	Observații
1. Acomodarea cu mingea, sala de sport, perfecționarea poziției fundamentale în handbal atât pentru atac cât și apărare; Joc handbal	Demonstrații, exerciții, jocuri	2	
2. Mișcarea în teren pentru atac și apărare; prinderea și pasarea mingii de pe loc și din deplasare;	Demonstrații, exerciții, jocuri	2	
3. Perfecționarea conducerea mingii și aruncarea ei la poartă de pe loc și din alergare;	Demonstrații, exerciții, jocuri	2	
4. Perfecționarea aruncării la poartă din sprijin pe sol precedat de pas încrucișat prin față și spate:	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	
5. Perfecționarea aruncării la poartă din săritură cu elan de trei pași și cu alun pe un pas de la linia de 9 metri;	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	
6. Perfecționarea fentelor - de deplasare; de pasare; de aruncare;	Demonstrații, exerciții, jocuri	2	
7. Perfecționarea scoaterii mingii din dribling de la adversar; blocarea aruncărilor la poartă, blocarea adversarului cu corpul;	Demonstrații, exerciții, jocuri	2	
8. Tactica atacului: faze de joc Tactica apărării: faze de joc; aplicații joc bilateral	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	

9. Tactica de joc: Circulație de minge și de jucători în atac; încrucișarea simplă, învăluirea, încrucișarea dublă; blocajul și blocaj-plecare	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	
10 Tactica colectivă de apărare: închiderea culoarelor de pătrundere.	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	
11.Tactica individuală de atac: demaraj, depășire, pătrundere,	Demonstrații, exerciții, jocuri	2	
12. Sisteme și forme de joc în atac .	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	
13. Sisteme de joc în apărare	Demonstrații, exerciții, jocuri	4	
14. Marcaj, atacarea adversarului cu mingea, blocarea aruncărilor la poartă	Demonstrații, exerciții, jocuri	2	
Bibliografie ❖ Gherman Alexandru Andrei- Perfecționarea biomecanicii a mișcărilor în handbal, 2017, ISBN: 978-606-17-1074-4, https://www.casacartii.ro/editura/carte/perfectionarea-biomecanicii-miscarilor-in-jocul-de-handbal ❖ Mîndrescu Veronica – Handbal, Jocul, Jucătorii, Regulament, Palmares., 2020, Editura Rizoprint, Cluj Napoca, ISBN - 978-973-53-2523-7 http://www.rizoprint.ro/detaliicarte.php?id=2381 ❖ Mîndrescu V.(2015)- Handbal-Tehnici de instruire, Editura Lux Libris Brașov ❖ Florin Cazan- Metodica predării handbalului în școală, 2018, ISBN 978-606-14-1437-6, Editura Universitaria https://www.editurauniversitaria.ro/ro/book/metodica-predarii-handbalului-in-scoala/12945 Bibliografie alternativă ❖ Beatrice ABALASEI- INTRODUCERE IN ANTRENAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL, 2012, Editura Lumen, https://edituralumen.ro/librarie-editura-stiintifica/introducere-in-antrenamentul-jocului-de-handbal-beatrice-abalasei-2/ Mîndrescu V. (2012)- Selecția, instruirea și refacerea în cluburile private Handbal, Editura Lux Libris, Brașov			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Participarea activă		30%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Elaborarea unui program de exerciții pentru învățarea tuturor procedeelor specifice handbalului (pasare, aruncare, dribling, aruncare, etc.)	Susținerea programului efectuat	60%
10.6 Standard minim de performanță			

Probe tehnice Demonstrarea procedeele tehnice învățate în semestrul II; • Parcurgerea unor structuri motrice complexe: • Exemplu: pasă – alergare – reprimire – dribling – fentă de depășire (apărători semiactivi) – aruncare la poartă prin diferite procedee: săritură / din plonjon (la alegere). Se execută de două ori și se urmărește nivelul execuției tehnice;
--

Prezenta Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 25/09/2024 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 26/09/2024

Decan Conf. dr. Ioan TURCU	Director de departament Conf.dr. Bogdan OANCEA
Titular de curs Prof.univ.dr. habil. Veronica MÎNDRESCU	Titular de seminar/laborator/proiect Prof.univ.dr. habil. Veronica MÎNDRESCU

Notă:

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

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

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

2. Date despre disciplină

2.1 Denumirea disciplinei	Etică și deontologie în antrenamentul sportiv							
2.2 Titularul activităților de curs	Teriș Ștefan							
2.3 Titularul activităților de seminar/ laborator/ proiect	Teriș Ștefan							
2.4 Anul de studiu	3	2.5 Semestrul	1	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	Conținut ³⁾	DAU
							Obligativitate ⁴⁾	DO

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

3.1 Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3 seminar/ laborator/ proiect	2/0/0
3.4 Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6 seminar/ laborator/ proiect	28/0/0
Distribuția fondului de timp					ore
Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					18
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren					2
Pregătire seminare/ laboratoare/ proiecte, teme, referate, portofolii și eseuri					10
Tutoriat					2
Examinări					2
Alte activități.....					10
3.7 Total ore de activitate a studentului	44				
3.8 Total ore pe semestru	100				
3.9 Numărul de credite ⁵⁾	4				

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

4.1 de curriculum	•
4.2 de competențe	•

5. Condiții (acolo unde este cazul)

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

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

Competențe profesionale	CP3. R.Î. 3.1. Absolventul creează un mediu de învățare propice și performanțial bazat pe etică, integritate și valori morale în cadrul clasei de elevi/grupului de sportivi. R.Î. 3.2. Absolventul observă, discută și corectează comportamentul elevilor/sportivilor în timpul lecțiilor și activităților sportive. R.Î. 3.4. Absolventul identifică nevoile elevilor/sportivilor precum și diferențele culturale/fizice/sociale dintre aceștia.
Competențe transversale	CT1. R.Î. 1.3. Absolventul utilizează tehnologii și platforme informatice pentru a menține și dezvolta o interacțiune constructivă, permanentă cu părinții elevii/sportivii și părinții acestora. R.Î. 1.4. Absolventul gestionează conflictele spontane cu celeritate, înțelegere și decentă, promovând un mediu de activitate sănătos, bazat pe comunicare și înțelegerea reciprocă a nevoilor. CT2. R.Î. 2.5. Absolventul înțelege și respectă regulamentele și cerințele legale ale calificărilor și competențelor profesionale solicitate în profesie.

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din competențele 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 Curs	Metode de predare	Număr de ore	Observații
Noțiuni introductive: distincția dintre etică, morală și etică aplicată	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: socratic	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: platonice	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: epicurean	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Modele de om moral: aristotelic	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Combinarea modelelor morale pentru realizarea modelului sportiv (etic și moral)	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Etică și deontologie în pregătirea sportivă	Prelegere, analiză și dezbateri.	4	
Bibliografie obligatorie: 1. Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. 2. Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015.			

3.MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 4.Matic, A.V., - Plagiatur, autoplagiatur 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. 5.Terîș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. 6.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.Pleşu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. 8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012			
8.2 Seminar/ laborator/ proiect	Metode de predare-învățare	Număr de ore	Observații
Etică și deontologie în sporturile individuale	Dezbateri	4	
Etică și deontologie în sporturile de echipă	Dezbateri	4	
Etică și deontologie în sporturile de contact	Dezbateri	4	
Etică și deontologie în sporturile de iarnă	Dezbateri	4	
Etica și deontologia în antrenamentul sportiv	Dezbateri	4	
Modele etice în sportul de performanță	Dezbateri	4	
Etica în presa sportivă	Dezbateri	4	
Bibliografie obligatorie: 1.Boone B., - Ethics 101, Adam Media, Massachusetts, 2017. 2.Cuc C.M., - Introducere în etica și deontologia profesiei didactice, Ed. Școala Ardeleană, Cluj Napoca, 2015. 3.MacKinnon B., Fiala A., Ethics – Theory and contemporary issues, Boston 2018 4.Matic, A.V., - Plagiatur, autoplagiatur 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. 5.Terîș Ș., - Ethics and academic integrity applied to physical activities, Editura Universității Transilvania din Brașov, Brașov, 2025. 6.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.Pleşu A., – Minima Morală, Ed. Humanitas, București, 2005 7.Sandu A., -Etică și deontologie profesională, Ed. Lumen, Iași, 2012. Sârbu T., - Etică: valori și virtuți morale, Ed. Soc. Academice,, Mateiu Teiu Botez", Iași, 2005. 8.Vrăsmaș, E. Vrăsmaș, T. (coord). Educația incluzivă în grădiniță: dimensiuni, provocări și soluții. Alpha Mon, 2012			

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

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

10. Evaluare

Tip de activitate	10.1 Criterii de evaluare	10.2 Metode de evaluare	10.3 Pondere din nota finală
10.4 Curs	Prezența minim 50%	Examen scris sau oral (se stabilește cu studenții la începutul studenților)	100%
10.5 Seminar/ laborator/ proiect	Prezența minim 80%	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.			

Prezența Fișă de disciplină a fost avizată în ședința de Consiliu de departament din data de 29.09.2025 și aprobată în ședința de Consiliu al facultății din data de 30.09.2025

Conf.dr. Ioan TURCU Decan	Conf.dr. Bogdan OANCEA Director de departament
Lect.dr. Ștefan Teriș Titular de curs	Lect.dr. Ștefan Teriș Titular de seminar/ laborator/ proiect

Notă:

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